

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №5»  
городского округа город Кумертау Республики Башкортостан

УТВЕРЖДЕНА  
приказом № 462-02 от 31.08 2020г.  
Директор МБОУ «СОШ №5»  
О.А. Оспищева - О.А. Оспищева



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**«Физическая культура»**  
**11 класс**  
**на 2020 – 2021 учебный год**

СОГЛАСОВАНА  
Зам. директора по УВР  
Г.Е. Рожнова  
«31» 08 2020г.

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА  
на заседании ШМО  
Протокол № 1 от 28.08 2020г.  
Руководитель ШМО  
Г.Ф. Куланчина

1. Пояснительная записка
2. Описание места учебного предмета
3. Планируемые результаты освоения учебного предмета
4. Содержание учебного предмета
5. Календарно-тематическое планирование

### **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса разработана на основе следующих документов:

- Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

- Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред.от 21.04.2011г)

- Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020г.

- Распоряжения Правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

Программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся, авторы программы доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Издательство Москва «Просвещение» 2011 год и рабочей программой по физической культуре 1-11 классов,

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

#### **Цель:**

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

#### **Задачи:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

## 2. Описание места учебного предмета

Программа рассчитана на 99 часов из расчета 3 часа в неделю для 11 классов. (33 недели).

### 3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

*Личностные результаты освоения основной образовательной программы среднего общего образования:*

В результате освоения основной образовательной программы среднего общего образования у обучающихся должны быть сформированы:

– российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов;

– гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

– основы саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, готовность и способность самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

– толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе к самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и желание реализовать ценности здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самоусовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- экологическое мышление, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия семейных ценностей.

***Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы среднего общего образования:***

В результате освоения основной образовательной программы среднего общего образования обучающиеся должны уметь:

- самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать, корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно решать конфликты;
- владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- определять назначения и функции различных социальных институтов;
- самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- ясно и логично излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- использовать навыки познавательной рефлексии как средства осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и основания, границ своего знания и незнания.

***Предметные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования:***

Предметные результаты освоения основной образовательной программы для учебных предметов на базовом уровне ориентированы на обеспечение преимущественно общеобразовательной и общекультурной подготовки.

#### **4. Содержание учебного предмета.**

##### **Знания о физической культуре**

**Социокультурные основы.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спорт и спортивная подготовка, всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

**Психолого-педагогические основы.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

**Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

**Закрепление приёмов саморегуляции.** Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Закрепление приёмов самоконтроля.** Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

**Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные

ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры; технические и тактические действия в футболе, мини-футболе; элементы техники национальных видов спорта. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытания (тестов) и нормативов, предусмотренные Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

### **Прикладная физкультурная деятельность**

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

**Спортивные игры:** игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

### **Физическое совершенствование**

**Спортивные игры:** совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

**Гимнастика с элементами акробатики:** освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

**Лёгкая атлетика:** совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка:** совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

**Элементы единоборств:** совершенствование техники приёмов самообороны, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта по школьной программе.

### 5. Календарно - тематическое планирование – 11 класс

№ п/п	Наименование тем уроков	Количество часов	Дата проведения		коррекция
			по плану	по факту	
Легкая атлетика -10 часов					
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры и в разделе легкой атлетики. История развития ВФСК «ГТО».	1	04.09		
2	Совершенствование бега на 60м.,100м. Совершенствование техники метания гранаты с разбега.	1	04.09		
3	Урок-игра на развитие быстроты. Подготовка к выполнению нормативов по ВФСК «ГТО».	1	07.09		
4	Выполнение нормативов по ВФСК «ГТО» (подтягивание на высокой или на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа).	1	11.09		
5	Учет бега на 60м.,100м. Обучение техники передачи эстафетной палочки.	1	11.09		
6	Урок-игра на развитие выносливости.	1	14.09		
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Учет прыжка в длину с места.	1	18.09		
8	Совершенствование	1	18.09		

	прыжка в длину с разбега. Выполнение нормативов по ВФСК «ГТО» (наклон вперед, поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.)				
9	Соревнование с элементами легкой атлетики. Учет бега на 1000м.	1	21.09		
10	Учет техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование челночного бега 3X10м.	1	25.09		
Спортивные игры Баскетбол-20 часов.					
11	Инструктаж по технике безопасности в разделе «Баскетбол». История развития футбола.	1	25.09		
12	Соревнование с элементами баскетбола. Правила игры и судейство по футболу.	1	28.09		
13	Совершенствование техники штрафного броска.	1	02.10		
14	Совершенствование техники штрафного броска. Учебная двусторонняя игра в баскетбол.	1	02.10		
15	Урок-игра в баскетбол. Правила игры и судейство по мини-футболу.	1	05.10		
16	Учет штрафного броска. Обучение зонной защиты.	1	09.10		
17	Учет броска мяча с двух шагов. Технические и тактические действия в баскетболе.	1	09.10		
18	Урок-игра на развитие гибкости.	1	16.10		
19	Совершенствование передачи и ловли мяча в движении. Обучение индивидуальной защиты.	1	16.10		
20	Совершенствование передачи и ловли мяча в движении. Учебная	1	19.10		

	двусторонняя игра в баскетбол.				
21	Урок-игра на развитие физических качеств.	1	23.10		
22	Учет техники передачи и ловли мяча в движении.	1	23.10		
23	Обучения вырывания и выбивания мяча.	1	02.11		
24	Соревнование с элементами баскетбола.	1	06.11		
25	Совершенствование вырывания и выбивания мяча. Учебная двусторонняя игра в баскетбол.	1	06.11		
26	Учет вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники броска мяча с различных дистанций.	1	09.11		
27	Урок-игра на развитие силы.	1	13.11		
28	Совершенствование ведения мяча в движении.	1	13.11		
29	Учет ведения мяча в движении. Технические и тактические действия в баскетболе.	1	16.11		
30	Соревнование с элементами баскетбола.	1	20.11		
Гимнастика-20 часов					
31	Урок-игра на развитие силы. Русская народная игра «Лапта».	1	20.11		
32	Инструктаж по технике безопасности в разделе «Гимнастика».	1	23.11		
33	Обучение акробатическим упражнениям (по олимпиаде). Прикладно-ориентированные упражнения.	1	27.11		
34	Соревнование с элементами гимнастики. Выполнение нормативов по ВФСК «ГТО»( наклон)	1	27.10		
35	Совершенствование акробатических	1	30.11		

	упражнений.				
36	Учет акробатических упражнений.	1	04.12		
37	Соревнование с элементами гимнастики.	1	04.12		
38	Обучение упражнений на гимнастическом бревне (комбинация из ранее изученных элементов и по олимпиаде).	1	07.12		
39	Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне.	1	11.12		
40	Урок-игра на развитие гибкости. Прикладно-ориентированные упражнения.	1	11.12		
41	Учет упражнений на гимнастическом бревне.	1	14.12		
42	Обучение опорному прыжку через «козла» (ноги врозь, согнув ноги).	1	18.12		
43	Соревнование с элементами гимнастики. Техничко-тактические действия самообороны, приемы страховки и самостраховки.	1	18.12		
44	Совершенствование опорного прыжка через «козла».	1	21.12		
45	Учет опорного прыжка через «козла» (ноги врозь, согнув ноги).	1	25.12		
46	Урок-игра на развитие силы. Выполнение нормативов по ВФСК «ГТО».	1	25.12		
47	Обучение комплексу групповых вольных упражнений на 64 счета.	1	28.12		
	Совершенствование групповых вольных упражнений на 64 счета.				
48	Повторный инструктаж по Т.Б. Соревнование с	1			

	элементами гимнастики.				
49	Учет групповых вольных упражнений на 64 счета.Выполнение нормативов по ВФСК «ГТО»(поднимание туловища за 1 мин)	1			
50	Урок-игра на развитие силы. Русская народная игра «Лапта».	1			
Лыжная подготовка – 23 часа					
51	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде, обуви. Первые признаки обморожения.	1			
52	Обучение попеременного двухшажного классического хода (ПДКХ).	1			
53	Урок-игра на развитие гибкости. Подготовка к выполнению нормативов по ВФСК «ГТО».	1			
54	Совершенствование попеременного двухшажного классического хода (ПДКХ).	1			
55	Учет попеременного двухшажного классического хода (ПДКХ).	1			
56	Соревнование с элементами лыжной подготовки.	1			
57	Обучение одновременного классического хода.	1			
58	Совершенствование одновременного классического хода.	1			
59	Урок-игра на развитие силы.	1			
60	Совершенствование одновременного классического хода.	1			
61	Учет одновременного	1			

	классического хода.				
62	Соревнование с элементами лыжной подготовки.	1			
63	Обучение переходу с одновременного классического хода на ПДКХ.	1			
64	Совершенствование перехода с одновременного классического хода на ПДКХ.	1			
65	Урок-игра на развитие силы.	1			
66	Совершенствование попеременного двухшажного классического хода (ПДКХ).	1			
67	Учет попеременного двухшажного классического хода (ПДКХ).	1			
68	Урок-игра на развитие гибкости.	1			
69	Учет перехода с одновременного классического хода на ПДКХ.	1			
70	Равномерный метод тренировки.	1			
71	Соревнование с элементами лыжной подготовки.	1			
72	Повторный метод тренировки.	1			
73	Контрольный метод тренировки. Выполнение нормативов по ВФСК «ГТО».	1			
Спортивные игры. Волейбол – 17 часов.					
74	Инструктаж по технике безопасности в разделе «Волейбол».	1			
75	Урок-игра на развитие внимание.	1			
76	Обучение передачи и	1			

	приема мяча двумя руками сверху.				
77	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху, через сетку.	1			
78	Урок-игра на развитие гибкости.	1			
79	Обучение передачи и приема мяча двумя руками снизу над собой, в парах. Учебная игра «Волейбол».	1			
80	Правила игры. Учет передачи мяча двумя руками сверху.	1			
81	Соревнование с элементами волейбола.	1			
82	Совершенствование передачи мяча снизу. Групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1			
83	Учет передачи и приема мяча снизу над собой. Учебная игра «Волейбол».	1			
84	Урок-игра на развитие силы.	1			
85	Обучение подачи мяча снизу. Учебная двусторонняя игра «Волейбол».	1			
86	Обучение нападающего удара. Ознакомление с блокированием нападающего удара.	1			
87	Соревнование с элементами волейбола.	1			
88	Учет подачи мяча. Учебная двусторонняя игра «Волейбол».	1			
89	Учет нападающего удара.	1			
90	Урок-игра «Волейбол» с применением ранее изученные элементы.	1			
Легкая атлетика – 9 часов.					
91	Провести инструктаж по технике безопасности в разделе	1			

	«Легкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов по ВФСК «ГТО».				
92	Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Выполнение нормативов «Президентские состязания».	1			
93	Урок-игра на развитие быстроты. Выполнение нормативов «Президентские состязания» (прыжок с места).	1			
94	Совершенствование техники прыжка в высоту. Учет бега на 60м,100м.	1			
95	Выполнение нормативов «Президентские состязания» (наклон туловища, поднятие туловища из положения лёжа на спине за 30 сек).	1			
96	Урок-игра на развитие быстроты.	1			
97	Совершенствование метания гранаты. Выполнение нормативов «Президентские состязания» (челночный бег 3X10м).	1			
98	Учет техники метания гранаты на дальность.	1			
99	Соревнование с элементами легкой атлетики. Учет бега на 1000м.	1			