

Общеобразовательная школа при Посольстве России в Финляндии

Рассмотрено: председатель МО _____/Гордиенко С.Н./ Протокол № 1 от «30» августа 2022 г.	Согласовано: зам. директора по УВР _____/Соколовский А.А./ Педсовет № 1 от «30» августа 2022 г.	Утверждено: директор школы _____/Казаков Н.Е./ Распоряжение № 6 от «17» октября 2022 г.
---	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
11 класс
2022-2023 учебный год**

Программу составил:
учитель физической культуры Зоммер Ф.О.

Хельсинки, 2022 год

Раздел I

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена на основе федерального государственного стандарта среднего общего образования, с учетом преемственности на основании следующих нормативных правовых документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 24.09.2020 № 519 "О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413";
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413) (в ред. Приказов Минобрнауки РФ от 29.12.2014 № 1645, от 31.12.2015 № 1578, от 29.06.2017 № 613);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 (ред. от 24.11.2015) "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 № 19993);
- Приказа Министерства просвещения России от 23.12.2020 № 766 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254";
- Приказа Министерства иностранных дел Российской Федерации от 24 июля 2020 г. № 11763 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным и дополнительным общеобразовательным программам в дипломатических представительствах и консульских учреждениях Российской Федерации, представительствах Российской Федерации при международных (межгосударственных, межправительственных) организациях»;
- Основной образовательной программы основного общего образования специализированного структурного образовательного подразделения Посольства России в Финляндии общеобразовательной школы при Посольстве России в Финляндии;
- Положения специализированного структурного образовательного подразделения Посольства России общеобразовательной школы при Посольстве России в Финляндии о рабочей программе учебного предмета, курса, в том числе внеурочной деятельности;
- Учебного плана специализированного структурного образовательного подразделения Посольства России в Финляндии общеобразовательной школы при Посольстве России в Финляндии на 2022-2023 учебный год;
- Программы общеобразовательных учреждений В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012).

Место предмета в базисном учебном плане

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе.

Программа рассчитана на 99 часов в 11 классе.

В соответствии с учебным планом и с учебным календарным графиком общеобразовательной школы при Посольстве России в Финляндии в 2022-2023 учебном году, Постановлением Правительства РФ от 10.10.2021 № 1648 "О переносе выходных дней в 2022 году"», проектом Постановления Правительства Российской Федерации "О переносе выходных дней в 2022 году" (подготовлен Минтрудом России 04.06.2021) рабочая программа для 11 класса рассчитана на 3 часа в неделю, всего 90 часов. Изменения связанные с сокращением на 9 часов в 11 классе, внесены в часы , отводимые на повторение тем. Изучаемые темы не изменены.

Статус документа

- Рабочая программа по физической культуре для 11 класса разработана в соответствии:
- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
 - учебной программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Составитель В.И. Лях, А.А. Зданевич М. : Просвещение, 2011)
 - с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2011);

Рабочая программа разработана в соответствии с обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной и средней школы по физической культуре, на основе выше перечисленных программ, а так же с учетом психофизических особенностей обучающихся с ОВЗ (задержка психического развития).

Программа определяет общую стратегию обучения, коррекции, развития и воспитания учащихся, которые определены стандартом.

Структура документа

Программа по физической культуре для базового уровня представляет собой целостный документ, включающий четыре раздела: *пояснительную записку, учебно-тематический план, основное содержание* с примерным распределением учебных часов по основным разделам курса, *требования* к уровню подготовки обучающихся с системой контрольно-измерительных материалов.

Цели и задачи обучения

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, так же ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь специфической *целью школьного физического воспитания является 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.*

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в школе направлен на решение следующих задач:

- 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 двигательной деятельности;
- развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движения 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 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, укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), занятиям во внеучебное время;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной и средней школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным и подвижным играм на основе футбола и бадминтона, применяется в разделах лыжной подготовки и спортивных игр, в зависимости от погодных условий, оснащения материально-технической базы, психофизиологического и психо-эмоционального состояния учащихся с ЗПР.

В разделе «Легкая атлетика» обучение виду Прыжок в высоту проводится с помощью подводящих средств и оценивается по технике исполнения упражнений (недостаточное материально-техническое обеспечение).

Из базового компонента исключен раздел «Плавание», из-за отсутствия технического оснащения, и заменен разделом «Спортивные и подвижные игры».

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных в зависимости от возраста и функциональных возможностей детей.

В зависимости от конкретных условий учитель может частично изменять выделенный объем времени на различные разделы программы. Последовательность и сроки прохождения программного материала определяются учителем в зависимости от условий, а также от индивидуально-психологических и физиологических особенностей учащихся с ЗПР.

Программный материал сообщается ученикам на уроках в течение учебного года в виде кратких бесед, презентаций, видеосюжетов. Используются знания по охране здоровья, полученные на других уроках.

Система физического воспитания создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В основе принципов развития системы физического воспитания в школе лежат идеи развития личностного процесса и деятельностного подходов, оптимизация учебно-воспитательного процесса на основе психолого-педагогических и психолого- физиологических теорий.

Планирование следует традиции предоставлять выбор способов обучения (средств, методов и форм организаций учебной деятельности) самому учителю. Опираясь на имеющиеся у него в педагогической деятельности опыт и учитывая возрастные и индивидуальные особенности школьников, учитель способен самостоятельно организовывать процесс обучения адекватно поставленным перед ним задачам. Исходя из выше изложенного некоторые элементы и упражнения из различных разделов программы

(особенно в разделе «Гимнастика») исключены из обучения, так как большинство учащихся имеют ослабленное здоровье (подготовительная и специальная физкультурная группа).

Физическое воспитание учащихся с ЗПР необходимо полноценно использовать для развития моторики, коррекции ущербных функций двигательной деятельности.

Педагогическое воздействие в целях восстановления нарушенных функций и развития еще не сформировавшихся двигательных умений и навыков предполагает применение специальной системы физических упражнений в процессе обучения, воспитания и развития. Для этого широко используются различные средства физической культуры.

Положительными особенностями применения физических упражнений являются:

универсальность;

отсутствие отрицательного побочного действия при использовании оптимальных физических нагрузок;

возможность длительного применения, которое не имеет ограничений, переходя из лечебного и профилактического в общеоздоровительное и тренировочное.

Уровень изучения учебного материала базисный. Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей учащихся с ЗПР.

Базовым результатом образования в области физической культуры в школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Результаты изучения предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.);
- владение умением находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:
 - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 6 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м); метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на лопатках, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности.

В области коммуникативной культуры:

- способность доступно излагать знания о физической культуре, применяя соответствующие понятия и термины;

- проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей

или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

11 класс.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

ных качеств.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3хЮм, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание : на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше

		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	17	5	9-10	12	6	13-15	18
--	--	--	----	---	------	----	---	-------	----

Основное содержание

**ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ
ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
	11 класс (юн, дев)	
1	Базовая часть	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры. Баскетбол	21
1.3	Спортивные игры .Волейбол	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	15
1.5	Легкая атлетика	27
1.6	Футбол	12
2	Вариативная часть	
2.1	Бадминтон	6

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры
в 11 классе на 2022-2023 учебный год
по программе общеобразовательных учреждений, составитель Лях В.И, Зданевич
А.А., «Просвещение», 2011 год
3 часа в неделю, 99 часов

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		I триместр	30		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	9		
1	1	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Старт и стартовый разгон.	1	05.09.22	
2	2	Бег с ускорением 30 м. Развитие скоростно-силовых качеств(подтягивание, пресс).	1	06.09.22	
3	3	Общая физическая подготовка.	1	08.09.22	
4	4	Прыжки в длину с места. силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	12.09.22	
5	5	Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 30м, финиширование.	1	13.09.22	
6	6	Метание . Развитие выносливости.	1	15.09.22	
7	7	Развитие выносливости. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	19.09.22	
8	8	Прыжки в длину с места. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	20.09.22	
9	9	Метание набивного мяча . Развитие скоростно-силовых качеств (прыжки, многоскоки).	1	22.09.22	
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	18		
10	10	ТБ на уроках по волейболу. Стойка игрока, перемещения,. Учебная игра.	1	26.09.22	
11	11	Техника передачи двумя руками сверху. Учебная игра.	1	27.09.22	
12	12	Техника прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1	29.09.22	
13	13	Техника верхней прямой подачи. Учебная игра.	1	10.10.22	
14	14	Техника нападающего удара: Учебная игра.	1	11.10.22	
15	15	Техника блокирования. Учебная игра.	1	13.10.22	
16	16	Варианты техники приёма и передачи мяча. Учебная игра.	1	17.10.22	
17	17	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Учебная игра.	1	18.10.22	
18	18	Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	1	20.10.22	
19	19	ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча в различной стойке.	1	24.10.22	
20	20	Передача и ловля мяча в движении. Штрафные броски.	1	25.10.22	
21	21	2 шага бросок после ведения. Учебная игра.	1	27.10.22	
22	22	Передача и ловля мяча в движении. Эстафеты.	1	31.10.22	
23	23	Ведение мяча в различной стойке. Броски с различных	1	01.11.22	

		дистанций.			
24	24	Штрафные броски. Учебная игра.	1	03.11.22	
25	25	Передача и ловля мяча в движении. 2 шага бросок после ведения.	1	07.11.22	
26	26	Броски с различных дистанций. Учебная игра.	1	08.11.22	
27	27	Общая физическая подготовка.	1	10.11.22	
		КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	3		
28	28	Бег в равномерном темпе 12-15мин.	1	21.11.22	
29	29	Бег с препятствиями. Подвижные игры.	1	22.11.22	
30	30	Круговая тренировка. Подвижные игры.	1	24.11.22	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		II ТРИМЕСТР	36		
		КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	3		
31	1	Бег в равномерном темпе до 10 мин. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	1	28.11.22	
32	2	Кардиотренировка на тренажёрах.	1	29.11.22	
33	3	Бег в равномерном темпе до 15мин. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	1	01.12.22	
		Спортивные игры	17		
34	4	<u>СТРИТБОЛ</u> . ТБ на уроках по спортивным играм. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1	05.12.22	
35	5	Игра в «Стритбол» по упрощенным правилам.	1	06.12.22	
36	6	Общая физическая подготовка с использованием тренажеров.	1	08.12.22	
37	7	Игра в «Стритбол» по основным правилам	1	12.12.22	
38	8	Игра в «Стритбол» по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	1	13.12.22	
39	9	«Стритбол» по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	1	15.12.22	
40	10	<u>ФУТБОЛ</u> . Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1	19.12.22	
41	11	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1	20.12.22	
42	12	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1	22.12.22	
43	13	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	1	26.12.22	
44	14	Технико – тактические действия. Учебно-тренировочная игра.	1	27.12.22	
45	15	Кардиотренировка на тренажёрах.	1	29.12.22	
46	16	<u>Бадминтон</u> . Приём волана снизу. Развитие силовых качеств. Личная гигиена.	1	09.01.23	
47	17	Приём волана снизу. Развитие сил. качеств.	1	10.01.23	
48	18	Учёт техники приёма волана снизу. Техника приёма		12.01.23	

		волана сверху.			
49	19	Общая физическая подготовка.	1	16.01.23	
50	20	Учет техники приёма волана сверху. Двусторонняя игра.	1	17.01.23	
51	21	Учет техники подачи. Правила игры в парах. Тактика парной игры. Игра в парах.	1	19.01.23	
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	15		
52	22	ТБ на уроках по гимнастике. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).	1	23.01.23	
53	23	Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места).	1	24.01.23	
54	24	Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	26.01.23	
55	25	Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	06.02.23	
56	26	Упражнения на бревне. (упражнения на гибкость).	1	07.02.23	
57	27	Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки с места, челночный бег 3х9м).	1	09.02.23	
58	28	Упражнения на перекладине.	1	13.02.23	
59	29	Упражнения на бревне.	1	14.02.23	
60	30	Акробатика. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (упражнения на гибкость).	1	16.02.23	
61	31	Акробатика. Упражнения на бревне. Упражнения на перекладине.	1	27.02.23	
62	32	Акробатика. Упражнения на перекладине.	1	28.02.23	
63	33	Акробатика. Упражнения на бревне. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	02.03.23	
64	34	Акробатика. ОФП (прыжки с места, челночный бег 3х9 м).	1	06.03.23	
65	35	Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	07.03.23	
66	36	Акробатика. ОФП (прыжки с места, челночный бег 3х9 м).	1	09.03.23	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата проведения	Примечания
		3 триместр	33		
		Спортивные игры	21		
67	1	<u>Футбол</u> . Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1	13.03.23	
68	2	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1	14.03.23	
69	3	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	1	16.03.23	
70	4	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1	20.03.23	
71	5	Технико – тактические действия. Учебно-тренировочная игра.	1	21.03.23	
72	6	Технико – тактические действия. Учебно-тренировочная игра.	1	23.03.23	
73	7	<u>Баскетбол</u> . Передача и ловля мяча. Эстафеты.	1	27.03.23	
74	8	Стойка, перемещение, повороты, остановка. Штрафные броски. Учебная игра.	1	28.03.23	

75	9	Броски с различных дистанций. Эстафеты.	1	30.03.23	
76	10	Ведение мяча. 2 шага бросок после ведения.	1	03.04.23	
77	11	Передача и ловля мяча. Учебная игра.	1	04.04.23	
78	12	Стойка, перемещение, повороты, остановка. Эстафеты.	1	06.04.23	
79	13	<u>Волейбол.</u> Стойка игрока, перемещения, Учебная игра.	1	17.04.23	
80	14	Передачи мяча двумя руками сверху. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1	18.04.23	
81	15	Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя боковая подача. Учебная игра.	1	20.04.23	
82	16	Техника приема и передачи мяча 2 руками сверху Учебная игра.	1	24.04.23	
83	17	Техника приема и передачи мяча снизу 2 руками Учебная игра.	1	25.04.23	
84	18	Прямой нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	1	27.04.23	
85	19	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приёма и передачи мяча. Учебная игра.	1	02.05.23	
86	20	Варианты нападающего удара. Учебная игра.	1	04.05.23	
87	21	Тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	1	11.05.23	
		Легкая атлетика	12		
88	22	ТБ на уроках л/атлетики. Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м	1	15.05.23	
89	23	Прыжки в длину с места. Подвижные игры с элементами л/атл.	1	16.05.23	
90	24	Метание мяча. Развитие выносливости.	1	18.05.23	
91	25	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
92	26	Бег с низкого старта. Бег с ускорением 30 м. Подвижные игры с элементами л/атл.	1		
93	27	Прыжки в длину с места. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1		
94	28	Метание мяча. Развитие выносливости.	1		
95	29	Эстафеты. Развитие скор.-сил. к-в.	1		
96	30	Бег с ускорением 30 м. Прыжки в длину с места.	1		
97	31	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1		
98	32	Бег до 2000 м. Развитие сил. к-в (подтяг-ние, пресс).	1		
99	33	Метание гранаты. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1		