

**Пояснительная записка  
к рабочей программе по физической культуре для учащихся 11 классов.**

Программа по физической культуре для 11 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2016);

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих **нормативно - правовых документов:**

1. Закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями от 24.09.2022г. № 371-ФЗ;
  2. Федерального государственного стандарта среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413);
  3. Федеральной образовательной программой среднего общего образования (Приказ Министерства просвещения РФ от 18.05.2023г. № 371).
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
  - Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
  - Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
  - Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
  - О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
  
  - О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.  
Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (далее – приказ) подготовлен Минспортом России в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № – 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».  
В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается в 11 классе по два часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 68 часов . Основное время отводится на раздел «Физическое совершенствование»  
Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.14г. №1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.10г. №1897 «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования».  
- с рекомендациями Рабочей программы по физической культуре (Предметная линия учебников В.И.Ляха 10-11 классы. Пособие для учителей образовательных учреждений 3-е издание - М.: Просвещение, 2016 год);  
Программа может быть реализована в дистанционном режиме с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета.

### Учащийся 11 класса научится:

- Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культуры, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)
- выполнять передвижения, спуски и торможения на лыжах
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

### Учащийся 11 класса получит возможность научиться

- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья ,прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика ,скейтборд, дартс и др.)

| №  | Раздел (тема)   | Личностные результаты  | Предметные результаты  | Метапредметные результаты  |  |   |
|----|-----------------|--|--|--|--|---|
|    |                 |  |  | Регулятивные УУД   | Познавательные УУД   | Коммуникативные УУД   |
| 1. | Легкая атлетика | Владения навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др) различными способами , в различных изменяющихся внешних условиях. | Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Овладеть техникой бега на короткие дистанции 60 -30м с низкого старта. Овладеть техникой метания мяча. Овладеть техникой прыжка в длину с разбега, с места. Овладеть техникой выполнения челночного бега 3-10м . Овладеть техникой бега на | Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега, в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и | Осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. | Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. |

|    |                 |  |   |   |  |  |
|----|-----------------|--|---|---|--|--|
|    |                 |  | <p>длинные дистанции.</p> <p>Характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой</p>  | <p>условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>  |  |  |
| 2. | Спортивные игры | <p>владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;</p> | <p>Познакомиться с правилами игры в баскетбол, волейбол</p> <p>Овладеть техникой игры в баскетбол.</p> <p>Овладеть техникой игры в волейбол.</p> <p>Выполнять правильно технические действия.</p> <p>Положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных</p> | <p>Умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на выработку скоростных качеств; адекватно воспринимать оценку учителя; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; оценивать правильность выполнения двигательных действий</p> | <p>Осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по спортивным играм; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p> | <p>Организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем сверстниками, работать в группе, практически осваивать морально-этические и психологические принципы общения и сотрудничества ; ставить и решать многообразные коммуникативные задачи; действовать с учетом позиции другого, уметь согласовывать свои действия; самостоятельно делать выводы передавать информацию преобразовывать ее; владеть нормами и техникой общения;</p> |

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | заболеваний и<br>оптимизации<br>работоспособности,<br>предупреждении<br>раннего старения и<br>сохранении<br>творческого<br>долголетия;<br>демонстрировать<br>основные<br>технические и<br>тактические<br>действия в игровых<br>видах спорта,<br>выполнять их в<br>условиях учебной и<br>соревновательной<br>деятельности |  |  | участвовать в коллективном<br>обсуждении правил<br>спортивных игр. |
|--|--|--|--|--|--|--|

|    |                   |  |  |  |   |  |
|----|-------------------|--|--|--|---|--|
| 3  | Гимнастика        | <p>умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p>   | <p>Познакомить с техникой безопасности на уроках гимнастики. Овладеть правилами страховки во время выполнения упражнений. Выполнять упражнения на развитие силовых способностей.</p>   | <p>Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> | <p>Осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.</p> | <p>Уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций; владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника на уроках гимнастики.</p> |
| 4. | Лыжная подготовка | <p>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</p> | <p><b>Определять</b> состав одежды для занятий на лыжах и температурную норму.<br/><b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах.<br/><b>Осваивать</b> умения контролировать скорость передвижения.<br/><b>Выявлять</b></p> | <p>Умение организовать самостоятельную деятельность анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной</p>   | <p>Осмысление, своего двигательного опыта.<br/><br/>Осмысление техники выполнения упражнений</p>  | <p>Формирование способов взаимодействия со сверстниками в парах и группах<br/>Умение объяснять ошибки.<br/>Умение управлять эмоциями при общении.<br/><br/>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией</p>   |

|  |  |  |   |  |  |  |
|--|--|--|---|--|--|--|
|  |  | <p>товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание</p> | <p>характерные ошибки в технике лыжных ходов.<br/> <b>Проявлять</b> выносливость.<br/> <b>Применять</b> правила подбора одежды.<br/> <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время занятий.<br/> <b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений с лыжами и на лыжах.<br/> <b>Объяснять</b> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.<br/> <b>Осваивать</b> технику поворотов, спусков и подъемов.<br/> <b>Проявлять</b> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Проводить самостоятельные занятия по подготовке к</b></p> | <p>деятельности.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> |  |  |
|--|--|--|---|--|--|--|

|  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  | успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|

**Содержание учебного предмета курса**

| Название раздела (темы)  | Количество часов | Основные вопросы, изучаемые в данном разделе                                   | Контрольные и практические работы (творческие, экскурсии и т.п.) с названиями. |
|--|------------------|--|--|
| <b>Легкая атлетика.</b><br>Основы знаний<br>Совершенствование техники спринтерского бега | 25               | Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике.<br>История физической культуры. | В процессе урока   |
|  |                  | Низкий старт 30м, встречная эстафета   | Текущий  |
|  |                  | Бег 30м на результат   | Мал 4.4; 4.7;4.9; Дев 5.0; 5.5; 5.7  |
|  |                  | Бег 100м на результат (тест ГТО)   | Мал 13.4;14.3;14.6 Дев 16.0;17.2;17.6  |
| Совершенствование техники прыжка в длину с разбега                                       |                  | Прыжок в длину 13-15 шагов разбега   | Текущий  |
|  |                  | Прыжок в длину с разбега (тест ГТО)  | Мал 440; 385;375 Дев 345;300;285   |
| Прыжок в длину с места.  |                  | Прыжок в длину с места. (тест ГТО).  | Мал 230;210;195; Дев 185; 170;160  |
| Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега                                      |                  | Прыжки в высоту с 9-11 шагов   | Текущий  |
| Совершенствование техники метание гранаты на дальность.                                  |                  | Метание гранаты 500г(девочки) (тест ГТО)<br>700г мальчики                      | Мал 38;32;27; Дев 21;17; 13  |
| Совершенствование техники длительного  |                  | Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин                                 | Текущий  |

|   |    |  |  |
|---|----|--|--|
| бега  |    | Кросс 2000 м (тест ГТО)  | Мал 7.50;8.50;9.20; Дев 9.50;11.20;11.50         |
| <b>Спортивные игры (баскетбол)</b><br>Основы знаний                   | 10 | Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. История баскетбола.                                | В процессе урока                                 |
| Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. |    | Комбинации из освоенных элементов  | Текущий  |
| Совершенствование ловли и передачи мяча                               |    | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника                | Оценить технику выполнения ловли и передачи мяча |
| Совершенствование техники ведения мяча                                |    | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника                         | Оценить технику ведения мяча                     |
| Совершенствование техники бросков мяча                                |    | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника                         | Оценить технику бросков мяча                     |
| Совершенствование техники защитных действий                           |    | Действия против игрока без мяча и игрок с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) | Оценить технику защитных действий                |
| Совершенствование тактики игры  |    | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите              | Текущий  |
| <b>Волейбол</b><br>Основы знаний                                      | 10 | Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. История волейбола.                                  | В процессе урока.                                |

|  |    |   |                                     |
|--|----|---|-------------------------------------|
| Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек |    | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений  | Текущий                             |
| Совершенствование техники приема и передачи мяча                     |    | Варианты техники приема и передачи мяча   | Оценить технику выполнения          |
| Совершенствование техники подачи мяча                                |    | Варианты подачи мяча  | Оценить технику выполнения          |
| Совершенствование техники нападающего удара                          |    | Варианты нападающего удара через сетку  | Оценить технику выполнения          |
| Совершенствование техники защитных действий                          |    | Варианты блокирования нападающих ударов(одиночное и вдвоем), страховка  | Оценить технику выполнения          |
| Совершенствование тактики игры                                       |    | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите   | Текущий                             |
| <b>Гимнастика.</b><br>Основы знаний                                  | 13 | Краткая характеристика вида спорта. История гимнастики.<br>Инструктаж по ТБ.  | В процессе урока                    |
| Освоение и совершенствование висов и упоров                          |    | Подъем и упоры на перекладине, равновесие.  | Текущий                             |
| Освоение и совершенствование опорных прыжков                         |    | Прыжок через коня девочки (высота 110см)<br>мальчики (высота 115-120 см)  | Описывают технику данных упражнений |
| Освоение и совершенствование акробатических упражнений               |    | Комбинации из ранее освоенных элементов   | Текущий                             |
| Развитие координационных способностей                                |    | Комбинации общеобразовательных упражнений без предметов и с предметами, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Ритмическая гимнастика. | Текущий                             |

|  |    |  |   |
|--|----|--|---|
|  |    |  |   |
| Развитие силовых способностей и силовой выносливости |    | Лазание по канату в 2 приема.  | Текущий   |
|  |    | Подъем туловища за 1 мин из положение лежа. (тест ГТО)                                       | Мал 50;40;30; Дев 44; 36;33.                    |
| Развитие скоростно-силовых способностей              |    | Прыжки через скакалку за 25 мин.   | Мал 65; 60;50<br>Дев 75;70;60                   |
|  |    | Подтягивание из вися на перекладине (тест ГТО)   | Мал 14;11;9 Дев 19;13;11                        |
|  |    | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (тест ГТО)                                    | Дев 16;11;9                                     |
| Развитие гибкости                                    |    | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье. (тест ГТО)                       | Мал 13;8;7; Дев 6;9;7.                          |
| <b>Лыжная подготовка.</b><br>Основы знаний.          | 10 | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.<br>Температурный режим, одежда, обувь лыжника. | В процессе урока.                               |
| Освоение техники лыжных ходов                        |    | Прохождение дистанции 3км (девочки)<br>5 км (мальчики) тест ГТО                              | Мал 24.00; 26.10;27.30<br>Дев 16.30;18.00;19.00 |

### Тематическое планирование

| №  | Раздел (тема)             | Количество часов |
|----|---------------------------|------------------|
| 1. | Легкая атлетика           | <b>25</b>        |
| 2. | Спортивная игра баскетбол | <b>10</b>        |
| 3. | Спортивная игра волейбол  | <b>10</b>        |
| 4. | Лыжная подготовка         | <b>10</b>        |
| 5. | Гимнастика                | <b>13</b>        |