

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №16 имени В.П. Неймышева»  
г. Тобольска Тюменской области

Рассмотрено  
на заседании МО  
Руководитель МО  
Т.Н. Горбунова  
Протокол № 1  
от «20» июня 2022 года

«Согласовано»  
Заместитель директора по УВР  
О.Н. Трегубова  
от «20» июня 2022 года

«Утверждаю»  
Директор МАОУ СОШ № 16  
имени В.П. Неймышева  
О.Ю. Емец  
Приказ № 67  
от «30» июня 2022 года

Рабочая программа по предмету «физическая культура».  
11 класс

Составители:  
Казаченко Валерий Степанович

2022 -2023 учебный год

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Личностные результаты:

- являть дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; 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;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### Метапредметные результаты:

- 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 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.

### Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- 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;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### УУД

- Коммуникативные – владение культурой речи, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.
- Регулятивные – владения способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- Познавательные – понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

#### Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре. История и современное развитие физической культуры. Ученики получают сведения об истории Олимпийского движения, кто воссоздал символы и традиции; о физической культуре в современном обществе; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают важные сведения о внутренних органах, мышцах человека и его скелете; получают знания о связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью, что такое физическая подготовка, какова ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств, научатся организации и планированию самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Также узнают, что такое техника движений и ее основные показатели; спорт и спортивная подготовка; Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Гимнастика с элементами акробатики. Обучение гимнастическим упражнениям, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах в упорах на различных гимнастических снарядах.

Тематическое планирование

п/п	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика		16
1	Инструктаж по л/а. Закрепление стартового разгона. Спринтерский бег.	1
2	Низкий старт до 30м.	1
3	Финальное усилие. Бег с ускорением 2-3 серии по 70-80 м. Эстафеты.	1
4	Тестирование бега на 100 м. Скоростная выносливость.	1
5	Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 8 минут	1
6	Закрепление бега в среднем темпе сериями по 10-20 сек. Бег от 200 до 2000 м.	1
7	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега .	1
8	Гладкий бег по стадиону 6 минут	1
9	Прыжок в длину с места.	1
10	Длительный бег. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега.	1
11	Закрепление прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега.	1
12	У.С. ОФП. Серийные прыжки.	1
13	Переменный бег 10 минут.	1
14	Гладкий бег по стадиону 6 минут	1
15	Кроссовая подготовка 15 минут.	1
16	У.С. ОФП. Серийные прыжки.	1
Футбол		12
1	Инструктаж по Т.Б. Закрепление стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1
2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
3	Удар катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба.	1
4	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.	1
5	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.	1
6	Ведение мяча с сопротивлением защитника и неведущей ногой.	1
7	Закрепление ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1

8	Удары по воротам, попадания мяча в цель.	1
9	Игра вратаря. Учебная игра.	1
10	Закрепление ударов по воротам на точность. Игра вратаря. Игра по упрощенным правилам.	1
11	Учебно-тренировочная игра.	1
12	Учебно-тренировочная игра.	1
Волейбол		14
1	ТБ на уроках волейбола. Повторение техники приёма мяча сверху, снизу.	1
2	Закрепить прием мяча снизу с подачи. Сдача контрольных нормативов.	1
3	У.С. Волейбол. Двусторонняя игра.	1
4	Разучить передачи из зон 1. 6. 5. В зону 3. Закрепить прием мяча снизу с подачи	1
5	Закрепление техники передачи мяча из зон 1. 6. 5. В зону 3. Совершенствование приема мяча снизу с подачи.	1
6	У.С. Волейбол. Двусторонняя игра.	1
7	С – техники передачи мяча из зон 1. 6. 5. В зону 3. Подача мяча.	1
8	Закрепление техники верхней прямой подачи мяча. Учебная игра.	1
9	У.С. ОФП. Волейбол. Двусторонняя игра.	1
10	Закрепление техники нападающего удара. Совершенствование техники верхней подачи мяча.	1
11	Совершенствование техники нападающего удара. У – подачи мяча	1
12	У.С. Общая физическая подготовка.	1
13	Учебно-тренировочная игра.	1
14	Учебно-тренировочная игра.	1
Гимнастика		18
1	Инструктаж по Т.Б. Основы знаний. Выполнение команды "Прямо!" повороты в движении направо, налево.	1
2	Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением в парах.	1
3	Группировка.	1
4	Закрепление перекатов в группировке.	1
5	Совершенствование акробатических упражнений.	1
6	Мост из положения стоя с помощью.	1
7	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	1

8	Упражнения в висе и упорах. ОРУ комплекс с гимнастическими палками.	1
9	Совершенствование упражнений в висах и упорах:	1
10	Развитие силовых способностей. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке	1
11	Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине	1
12	Развитие координационных способностей. Прыжки через скакалку.	1
13	Лазание по гимнастической стенке.	1
14	Закрепление техники опорного прыжка.	1
15	Развитие скоростно-силовых способностей. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими обручами и мячами.	1
16	Вскок в упор присев соскок с гимнастического козла с прогибом	1
17	Опорный прыжок согнув ноги и ноги врозь.	1
18	Развитие гибкости. Комплекс упражнения тонического стретчинга.	1
Лыжная (кроссовая) подготовка		16
1	Инструктаж по ТБ на уроках Л/п. С – попеременнодвухшажный ход.	1
2	С-попеременнодвухшажного хода Прохождение дистанции 1 км.	1
3	С – попеременнодвухшажный ход Прохождение дистанции 1,5 км.	1
4	З- одновременноодношажного хода. Прохождение дистанции 1,5 км.	1
5	У.С. Приём и передача мяча в тройках.	1
6	С – одновременноодношажный ход, одновременнодвухшажный ход.	1
7	У – попеременного хода. Прохождение дистанции 1,5 км.	1
8	У.С. Техника нападающего удара.	1
9	Одновременные ходы. Переход с одного хода на другой.	1
10	У – прохождение дистанции 2 км.	1
11	З – спуск со склонов поворотом С – переход с одного хода на другой.	1
12	Одновременные ходы. Прохождение дистанции 2,5 км.	1
13	С – спуск со склонов с поворотом. У – переход с одного хода на другой.	1
14	Прохождение дистанции 3 км.	1
15	Коньковый ход. У- спуска со склонов с поворотом.	1

16	Прохождение дистанции до 5 км.	1
	Баскетбол	12
1	У.С. Инструктаж по Т.Б. ОФП.	1
2	Т/Б во время занятий спортивными играми. Повторение передач мяча в движении	1
3	Повторение техники ведения мяча правой и левой рукой	1
4	У.С. Игра стритбол.	1
5	Закрепление ведения мяча правой и левой рукой. Передачи мяча в движении	1
6	Совершенствование ведения мяча правой и левой рукой. Разучивание бросков мяча в прыжке.	1
7	У.С. Серийные прыжки.	1
8	Повторение бросков мяча в прыжке	1
9	Совершенствование бросков мяча в прыжке. Действие двух нападающих против одного защитника.	1
10	У.С.ОФП. Игра баскетбол.	1
11	Учебно-тренировочная игра	1
12	Учебно-тренировочная игра	1
	Лёгкая атлетика	14
1	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с бокового разбега.	1
2	Прыжки в высоту с разбега на результат. Бег в равномерном темпе.	1
3	У.С. Русская лапта. Расстановка в поле.	1
4	Низкий старт и стартовый разгон. Бег с низкого старта 100 м.	1
5	С- техники прыжка в длину с разбега.. Бег 6 мин	1
6	У.С. Русская лапта. Тактика нападения.	1
7	Прыжки в длину с разбега на результат. Кроссовый бег.	1
8	С-техники метания малого мяча с 3-5 шагов.	1
9	У.С. Русская лапта. Тактика защиты.	1
10	Метание малого мяча на дальность. Бег на выносливость 1000	1
11	Эстафетный бег 4х200м	1
12	У.С. Русская лапта. Тактика игры.	1
13	У- бега на выносливость-2000м.	1
14	Закрепление. Урок-игра с элементами лёгкой атлетики.	1