

Приложение к приказу
МАОУ Сорокинской СОШ №3
от 31.08.2021 г. №135/1- ОД

Рабочая программа
по физической культуре
для учащихся 11-го класса
на 2021-2022 учебный год

1. Планируемые предметные результаты освоения физической культуры

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получат возможность научиться:

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.

Предметные результаты:

В результате четвертого года изучения учебного предмета «Физическая культура» ученик научится:

– рассказывать о прошлых и современных достижениях отечественных олимпийцев;
– применять методы контроля и самоконтроля физического развития и физической подготовленности (простейшие функциональные пробы и тесты);

давать оценку величине нагрузки (высокая, средняя, низкая) при развитии двигательного-координационных и кондиционных способностей, руководствуясь субъективными ощущениями, и информировать о нагрузке учителя;

выполнять правильно изученные:

строевые команды, упражнения, игры с элементами строя;

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.

Учащиеся получат возможность научиться:

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

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия:

- определять цель деятельности на уроке с помощью учителя и самостоятельно;

Универсальные результаты

Учащиеся научатся:

организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получают возможность научиться:

доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

- совместно с учителем выявлять и формулировать учебную проблему (в ходе анализа предъявляемых заданий, образцов изделий);
- планировать практическую деятельность на уроке;

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
 - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
 - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Демонстрировать

Физические способности	Физические Упражнения	юноши	девушки
Скоростные	Бег 30м	5,0	5,4
	Бег 100м	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание на в\перекладине	10	14
	Подтягивание на н\перекладине		
	Прыжок в длину с места, см	210	170
Выносливость	Кроссовый бег 2 км (мин.)	13,50	10. 00
	Кроссовый бег 3 км (мин.)		

Уровень физической подготовленности учащихся 17 лет (11 класс)

способности	К.у. (тесты)	уровень					
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
		юноши			девушки		
Скоростные	Бег 30м	5,2	5,1	4,4	6,1	5,9	4,8
Координационные	Челн. Бег 3x10м	8,2	8,0	7,3	9,7	9,3	8,4
Скоростно-силовые	Длина с\м	180	195	210	160	170	200

Выносливость	6-минутный бег	1100	1350	1500	900	1050	1300
Гибкость	Наклон вперед	5	9	15	7	12	20
силовые	Подтягивание на высокой перекладине	4	8	11			
	Подтягивание на низкой перекладине				6	13	18

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Региональный компонент по учебному предмету «Физическая культура»

Темы РК на уроках физической культуры:

№ п/п	Номер урока	Тема регионального компонента
	2	Легендарные спортсмены Тюменской области
1.	5	Личности в современном олимпийском движении
2.	6	Олимпийские чемпионы и призеры Тюменской области
3.	15	Успехи Тюменской команды по футболу
4.	16	Победы Сорокинской команды по футболу
5.	65	Гимнаст Тюменской области Шахлин Борис
6.	70	Спортсмены нашего села
7.	44	Спортсменка по биатлону Ольга Мельник
8.	45	Спортсмен по биатлону Евгений Гараничев
9.	46	Спортсменка по биатлону Луиза Носкова

10.	47	Призеры и победители Олимпийских игр, которые начинали свой спортивный путь в нашем регионе.
11.	25	Тюменские команды по волейболу
12.	76	Олимпийские чемпионы и призеры Тюменской области
13.	93	Легкоатлеты Тюменской области
14.	96	Спортсмены нашего села

Основы физической культуры и здорового образа жизни Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ И СОВРЕМЕННОСТИ. ДОСТИЖЕНИЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ. ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. НОРМЫ ЭТИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ И КОЛЛЕКТИВНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ИГРОВОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Физкультурно-оздоровительная деятельность С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Способы закаливания организма (солнечные ванны ,закаливание водой) Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, ПЕРЕВОРОТЫ). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий .ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Легкая атлетика: СПОРТИВНАЯ ХОДЬБА, бег на короткие ,средние и ДЛИННЫЕ дистанции, БАРЬЕРНЫЙ ,эстафетный и кроссовый бег ,прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча. Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе,, Специальная подготовка: футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Элементы единоборств Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Подножки, подсечки, бросок через бедро, страховки, само страховки , борьба в партере, имитационные движения броска без партнера. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными

способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; ПЛАВАНИЕ НА ГРУДИ, СПИНЕ, БОКУ С ГРУЗОМ В РУКЕ. Спортивно-оздоровительная деятельность Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Тематическое планирование

№	Наименование раздела	Количество уроков на раздел	Тема уроков	Количество часов на тему	Контрольные работы (лабораторные, практические, диктанты, сочинения и т.д.)	Воспитательный компонент раздела
1	Легкая атлетика	12	Низкий старт	1		-выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе; - воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи; - воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта, в свободное время; - формирование потребности к ведению здорового образа жизни.
2			Спринтерский бег. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО.	1		
3			Спринтерский бег	1		
4			Эстафетный бег	1		
5			Прыжок в длину; "способом согнув ноги". Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО.	1		
6			Прыжок в длину; "способом согнув ноги"	1		
7			Прыжок в длину с разбега	1		
8			Бег на средние дистанции. Подготовка к выполнению	1		

			нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО.			
9			Метание малого мяча. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО.	1		
10			Метание малого мяча	1		
11			Бег на средние дистанции. спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.	1		
12			Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО.	1		
13	Кроссовая подготовка	4	Бег по пересеченной местности	1		
14			Бег с преодолением горизонтальных препятствий	1		воспитывать общей выносливости в ходе кроссовой подготовки , волю, смелость, решительность, чувства коллективизма, взаимовыручки и взаимопомощи. Оздоровительные задачи:
15			Равномерный бег (17мин).	1		
16			Равномерный бег (18мин).	1		

						развивать правильную осанку, учить правильному дыханию.
17	Футбол	5	Введение. История футбола.	1		воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, потребности в здоровом образе жизни; – воспитание волевых качеств (преодоление трудностей, как во время игр и соревнований, так и во время тренировочного процесса)
18			Стойки игрока.	1		
19			Ведение мяча по прямой	1		
20			Удары по воротам	1		
			Удары по воротам. Технические приемы и тактические действия футболе, мини-футболе.передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по по футболу (мини-футболу).	1		
21	Волейбол	22	Нижняя прямая подача	1		выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе; - воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи
22			Нижняя прямая подача	1		
23			Передача мяча сверху	1		
24			Передача мяча сверху	1		
25			Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1		
26			Нижняя прямая подача	1		
27			Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1		
28			Передача мяча сверху	1		

			двумя руками через сетку.			
29			Нижняя прямая подача	1		
30			Нижняя прямая подача	1		
31			Прием мяча снизу	1		
32			Учебная игра	1		
33			Учебная игра. Технические приемы и тактические действия в волейболе.	1		
34			Нижняя прямая подача. Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	1		
35			Передача мяча сверху	1		
36			Передача мяча сверху	1		
37			Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1		
38			Нижняя прямая подача	1		
39			Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1		
40			Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1		
41			Нижняя прямая подача. Правила соревнований по волейболу.	1		
42			Нижняя прямая подача. Правила соревнований по волейболу.	1		
43	Лыжная подготовка	16	Попеременный двушажный ход	1		лыжной подготовке в учебных заведениях, у

44			Попеременный двушажный ход	1		учащихся воспитываются необходимые физические качества – выносливость, ловкость, быстрота, координация движений, а также морально – волевые качества - смелость, настойчивость и выдержка.
45			Попеременный двушажный ход	1		
46			Одновременный двушажный	1		
47			Переход с одного хода на другой	1		
48			Переход с одного хода на другой	1		
49			Одновременный одношажный ход	1		
50			Одновременный бесшажный ход	1		
51			Преодоление контр уклонов	1		
52			Попеременный четырехшажный ход	1		
53			Прохождение дистанции 2 - 3 км. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО.	1		
54			Попеременный четырехшажный ход	1		
55			Преодоление контр уклонов	1		
56			Преодоление контр уклонов	1		
57			Прохождение дистанции 2 - 3 км. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных	1		

			ВФСК«Готов к труду и обороне» ГТО.			
58			Оценить технику попеременного четырехшажного хода. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.	1		
59	Гимнастика элементами акробатики	с	13	Кувырки вперед и назад слитно	1	Формировать умение проявлять дисциплинированность (личностное УУД). 2. Умение видеть и чувствовать красоту движения (личностное УУД). 3. Знать правильную осанку и соблюдать ее.
60			Кувырки вперед и назад слитно	1		
61			Длинный кувырок с трех шагов разбега	1		
62			Длинный кувырок с трех шагов разбега	1		
63			Из упора присев силой стойка на руках и голове	1		
64			Акробатические элементы	1		
65			Акробатические элементы	1		
66			Размахивание и соскок	1		
67			Подъем с переворотом. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК«Готов к труду и обороне» ГТО.			
68			Подъем с переворотом. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных	1		

			ВФСК«Готов к труду и обороне» ГТО.			
69			Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.	1		
70			Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения. Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.	1		
71			Опорный прыжок. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).	1		
73	Баскетбол	16	Позиционное нападение со сменой мест	1		Морально-волевые, коллективизм, дисциплинированность, взаимовыручка, товарищество, ответственность,
74			Позиционное нападение со сменой мест	1		
75			Позиционное нападение со сменой мест	1		

76			Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5	1		самостоятельность, активность. Так же входит, общая- физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная- развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для баскетболистов.
77			Личная защита в игровых взаимодействиях	1		
78			Бросок двумя руками от головы в прыжке	1		
79			Бросок двумя руками от головы в прыжке	1		
80			Штрафной бросок	1		
81			Штрафной бросок	1		
82			Позиционное нападение	1		
83			Личная защита 4x4, 5x5 на одну корзину	1		
84			Учебно – тренировочная игра 3x3,4x4. Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;	1		
85			Учебно – тренировочная игра 3x3,4x4. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. правила соревнований баскетболу (минибаскетболу).	1		
86			Личная защита 4x4, 5x5 на одну корзину. Основы физической культуры и	1		

			здорового образа жизни. роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.			
87			Учебная игра 5x5. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.	1		
88			Учебная игра 5x5. спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.	1		
89	Легкая атлетика	7	Прыжок в длину; "способом согнув ноги"	1		-выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе; - воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи; - воспитание
90			Прыжок в длину с разбега	1		

						привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта, в свободное время; - формирование потребности к ведению здорового образа жизни.
91			Бег на средние дистанции. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО.	1		
92			Метание малого мяча. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО.	1		
93			Метание малого мяча	1		
94			Бег на средние дистанции. спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.	1		
95			Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО.			

96	Легкая атлетика	7	Бег на длинные дистанции. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.	1		-выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе; - воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи; - воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта, в свободное время; - формирование потребности к ведению здорового образа жизни.
97			Бег на 1000 м. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Физкультурно-оздоровительная деятельность с учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.	1		
98			Бег на 2000 м. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток),	1		

			элементы релаксации и аутотренинга.			
99			Бег на 3000 м. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения	1		
100			Равномерный бег (17мин). Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Лапта. Ручеек. С горы в ворота. Элементы техники национальных видов спорта.	1		
101			Равномерный бег (18мин). Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Основы туристской подготовки.	1		
102			Равномерный бег (18мин). Способы закаливания организма, простейшие	1		

			приемы самомассажа.			
--	--	--	---------------------	--	--	--