



Приложение к федеральной образовательной  
программе основного общего образования,  
утвержденной приказом директора школы  
от 30.08.2023г. №1060

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №21 им.В.Овсянникова-Заярского»**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании методического  
объединения учителей  
развивающего цикла  
протокол №1 от 28.08.2023г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Педагогическим советом,  
протокол №1 от 28.08.2023г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директором школы  
\_\_\_\_\_ А.В.Туренко  
приказ №1060 от 30.08.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
для обучающихся 11 классов

Составитель рабочей программы:  
учитель физической культуры  
Спицын Р.В., МБОУ «СШ №21  
им.В.Овсянникова-Заярского»

**Нижевартовск, 2023**

## 1. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

### Знания о физической культуре

ученик 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;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать 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 культурой, 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;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- 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 движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

- 

ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

## **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, 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;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

## **Физическое совершенствование**

ученик научится:

- 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 гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **2. Содержание учебного курса.**

### **Знания о физической культуре**

#### **Социокультурные основы**

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

#### **Психолого-педагогические основы**

**11 класс.** Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной

подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

### **Медико-биологические основы**

**11 класс.** Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

### **Приемы саморегуляции**

**11 класс.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

### **Баскетбол - 24 часа**

**11 класс.** Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### **Волейбол - 18 часов**

**11 класс.** Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психо-химические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### **Лыжная подготовка - 20 часов**

**11 класс.** Основы биомеханики лыжных упражнений. Влияние лыжной подготовке на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Самоконтроль при занятиях лыжной подготовке.

### **Гимнастика с элементами акробатики - 12 часов**

**11 класс.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### **Легкая атлетика - 28 часов**

**11 класс.** Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения

соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

### 3. Календарно-тематическое планирование.

№ урока	По плану	Фактически	Тема урока	Примечание
<b>1 полугодие</b>				
<b>Лёгкая атлетика- 13 ч</b>				
1	04.09		Техника безопасность по разделу.	
2	04.09		Низкий старт до 10–15 м,	
3	06.09		Бег 30 м.	
4	11.09		Низкий старт до 30 м,	
5	11.09		Бег 100 м.	
6	13.09		Техника метания гранаты.	
7	18.09		Прыжки высоту.	
8	18.09		Бег 1000 м.	
9	20.09		Техника прыжка в длину.	
10	25.09		Техника метания гранаты.	
11	25.09		Прыжки высоту.	
12	27.09		Техника прыжка в длину.	
13	02.10		Кроссовая подготовка. Бег д-2000м, м-3000м.	
<b>Спортивные игры. Баскетбол – 11 ч</b>				
14	02.10		Совершенствование передвижения и остановок игрока.	
15	04.10		Губернаторские тесты.	
16	09.10		Совершенствование передвижения и остановок игрока.	
17	09.10		Передачи мяча различными способами.	
18	11.10		Совершенствование передвижения и остановок игрока.	
19	16.10		Передачи мяча различными способами.	
20	16.10		Броски мяча в прыжке.	
21	18.10		Передачи мяча различными способами.	
22	23.10		Броски мяча в прыжке.	
23	23.10		Передачи мяча различными способами.	
24	25.10		Зона защиты.	
<b>Гимнастика с элементами акробатики – 12 ч</b>				

25			Техника безопасность по разделу.	
26			Акробатические упражнения.	
27			Акробатические упражнения.	
28			Акробатическая связка из 5-6 элементов.	
29			Опорный прыжок.	
30			Акробатическая связка из 5-6 элементов.	
31			Опорный прыжок.	
32			Акробатическая связка из 5-6 элементов.	
33			Опорный прыжок.	
34			Перестроения в движении.	
35			Развития координационных способностей.	
36			Перестроения в движении.	
<b>Спортивные игры. Волейбол – 10 ч</b>				
37			Стойка и передвижения игроков.	
38			Передача мяча сверху двумя руками в парах.	
39			Прием мяча снизу двумя руками.	
40			Передача мяча сверху двумя руками в парах.	
41			Прием мяча снизу двумя руками.	
42			Нижняя прямая подача и прием мяча.	
43			Позиционное нападение.	
44			Нижняя прямая подача и прием мяча.	
45			Учебная игра.	
46			Верхняя прямая подача и прием мяча.	
<b>2 полугодие</b>		<b>Лыжная подготовка-20 ч. Баскетбол – 13 ч</b>		
47			Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	
48			Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	
49			Передачи мяча различными способами.	
50			Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	
51			Повторить попеременный и одновременный двухшажный ход.	
52			Совершенствование передвижения	

			и остановок игрока.	
53			Техника одновременного двухшажного хода.	
54			Техника одновременного двухшажного хода.	
55			Передачи мяча различными способами.	
56			Техника бесшажного одновременного хода.	
57			Прохождения дистанция 1 км.	
58			Совершенствование передвижения и остановок игрока.	
59			Техника бесшажного одновременного хода.	
60			Прохождения дистанция 2 км.	
61			Совершенствование передвижения и остановок игрока.	
62			Торможение плугом.	
63			Прохождения дистанция 2 км.	
64			Зона защиты.	
65			Торможение плугом.	
66			Прохождения дистанция 3 км.	
67			Совершенствование передвижения и остановок игрока.	
68			Одновременные хода. Коньковый ход.	
69			Прохождения дистанция 3 км.	
70			Броски мяча в прыжке.	
71			Одновременные хода. Коньковый ход.	
72			Прохождения изученными ходами.	
73			Броски мяча в прыжке.	
74			Соревнования на дистанции. Д – 3 км., М – 4 км.	
75			Соревнования на дистанции. Д – 3 км., М – 4 км.	
76			Зона защиты.	
77			Броски мяча в прыжке.	
78			Зона защиты.	
79			Учебная игра.	
<b>Волейбол-8 ч. Легкая атлетика – 15 ч</b>				
80			Передача мяча сверху двумя руками в парах.	
81			Прием мяча снизу двумя руками.	

82			Нижняя прямая подача и прием мяча.	
83			Позиционное нападение.	
84			Верхняя прямая подача и прием мяча.	
85			Позиционное нападение.	
86			Верхняя прямая подача и прием мяча.	
87			Учебная игра.	
88			Губернаторские тесты.	
89			Низкий старт до 30 м.	
90			Прыжки в высоту.	
91			Бег 30 м.	
92			Низкий старт до 30 м,	
93			Бег 100 м.	
94			Прыжки в высоту. Итоговая контрольная работа.	
95			Техника метания гранаты.	
96			Бег 1000 м.	
97			Техника прыжка в длину.	
98			Техника метания гранаты.	
99			Кроссовая подготовка. Бег д-2000м, м-3000м.	
100			Техника передачи эстафетной палочки.	
101			Техника прыжка в длину.	
102			Развития выносливости.	

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И. Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020.

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. Государственная образовательная платформа [Российская электронная школа.](#)
2. Единый доступ к образовательным сервисам и цифровым учебным материалам для учеников, родителей и учителей [Моя школа.](#)