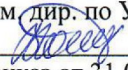


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Нягани  
«Общеобразовательная средняя школа №3»

ПРИНЯТО  
решением методического объединения  
учителей физической культуры  
протокол от 31.08.2022 г. № 1

СОГЛАСОВАНО  
Зам. дир. по УВР  
 /В.В. Положенко/  
приказ от 31.08.2022 г. № 411

Рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура»  
для среднего общего образования  
11 класс

Составитель(и):  
Бедрин А.С., Зинченко Л.А., Калашников  
А.В., Юртаев В.С., учителя физической культуры

## Аннотация к рабочей программе по физической культуре для 11 г (девушки) класса

<p>Нормативно-методические материалы</p>	<p>Федеральные государственные образовательные стандарты среднего общего образования, 2012 г.          Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством просвещения РФ к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях;          Основная образовательная программа среднего общего образования (ФГОС) МАОУ ОСШ №3          Примерная рабочая программа А. П. Матвеева по физической культуре</p>
<p>Реализуемый УМК</p>	<p>Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразов. организаций: базовый уровень. - М: Просвещение, 2020 г.</p>
<p>Место учебного предмета в учебном плане</p>	<p>2 часа в неделю, 68 часов в год.</p>
<p>Цели и задачи изучения предмета</p>	<p><b>Цель программы</b> – формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование <i>устойчивых мотивов и потребностей</i> школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Личности, готовой у учащихся основ здорового образа жизни.</p> <p><b>Задачи</b> физического воспитания учащихся 10-11 классов <b>направлены:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;</li> <li>- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условий;</li> <li>- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;</li> <li>- формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;</li> <li>- углубленное представление об основных видах спорта;</li> <li>- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;</li> <li>- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической само регуляции.</li> </ul>

## Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

### 11 г (девушки) класс

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен **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 само страховки;
- 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;
- владеть компетенциями:** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

#### Учащиеся должны уметь демонстрировать:

10–11 классы. Ввиду ориентации учащихся школ на выполнение испытаний (тестов) входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), учащиеся должны уметь демонстрировать следующие результаты:

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой	-	-	-	11	13	19

	перекладине (кол-во раз)						
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности	Без учета времени			-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.41	Без учета		1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	7	8	6	7	8
При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

### Содержание курса.

#### Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

##### Социально-культурные основы

**11 класс.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

##### Психолого-педагогические основы

**11 класс.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

##### Медико-биологические основы

**11 класс.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

##### Приемы саморегуляции

**10-11 классы.** Аутогенная тренировка. Психо-мышечная и психо-регулирующая тренировки. Элементы

йоги.

### **Баскетбол**

**10-11 классы.** Терминология баскетбола. 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.

### **Волейбол**

**10-11 классы.** 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.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

**10-11 классы.** 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**

**10—11 классы.** 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.

### **Кроссовая подготовка**

**10-11 классы.** Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

### **Лыжные гонки**

**10-11 классы.** Передвижения на лыжах: одновременные ходы; попеременные ходы; коньковые ходы; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции; коньковый ход. Подъёмы, спуски, повороты, торможение.

## **Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 10-11 классов.**

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		10 (юноши)	11 (юноши)	10 (девушки)	11 (девушки)
1	<b>Базовая часть</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре.	в процессе урока			
1.2	Спортивные игры волейбол, футбол.	12	12	12	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики.	14	14	14	14
1.4	Легкая атлетика.	14	14	14	14
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>
2.1	Баскетбол.	14	14	14	14
2.2	Лыжная подготовка.	10	10	10	10
2.3	Кроссовая подготовка.	4	4	4	4
	<b>Итого.</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

## **Тематическое планирование по физической культуре:**

п/п	Раздел. Тема.	Количество часов.
-----	---------------	-------------------

1.	<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>14</b>
1.1.	Спринтерский бег.	6
1.2.	Метание гранаты.	4
1.3.	Прыжок в длину.	2
1.4.	Стайерский бег.	2
2.	<b>Кроссовая подготовка.</b>	<b>4</b>
2.1.	Бег по пересечённой местности.	4
3.	<b>Спортивные игры.</b>	<b>26</b>
3.1.	Волейбол (футбол).	12
3.2.	Баскетбол.	14
4.	<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>	<b>14</b>
4.1.	Висы и упоры.	5
4.2.	Опорный прыжок.	3
4.3.	Акробатика.	6
5.	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>10</b>
5.1.	Передвижения на лыжах.	8
5.2.	Подъёмы, спуски, повороты, торможение.	2
	<b>Итого.</b>	<b>68</b>

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### **Характеристика цифровой оценки (отметки).**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 11 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах(бег, прыжки, метание, броски, ходьба)необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

#### **Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень).**

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

### Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	№ п/п в теме	Практическая часть программы	Дата		Тема урока	Домашнее задание
			План	Факт		
<b>I полугодие.</b>						
<b>Раздел. Лёгкая атлетика.</b>						
1	1				<i>ТБ на уроках ФК при занятии лёгкой атлетикой и спортивными играми.</i>	<i>Комплекс 1</i>
2	2				Спринтерский бег.	<i>Комплекс 1</i>
3	3				Спринтерский бег.	<i>Комплекс 1</i>
4	4	Бег 60, 100 м.			Спринтерский бег.	<i>Комплекс 1</i>
5	1				<i>Метание гранаты.</i>	<i>Комплекс 1</i>
6	2	Метание на дальность.			<i>Метание гранаты.</i>	<i>Комплекс 1</i>
7	1				Стайерский бег.	<i>Комплекс 1</i>
<b>Раздел. Кроссовая подготовка.</b>						
8	1				<i>Бег по пересечённой местности.</i>	<i>Комплекс 1</i>
9	2				<i>Бег по пересечённой местности.</i>	<i>Комплекс 1</i>
<b>Раздел. Лёгкая атлетика.</b>						
10	1				Прыжок в длину с места.	<i>Комплекс 1</i>
<b>Раздел. Спортивные игры.</b>						
11	1				<i>Волейбол. Передачи в/м сверху.</i>	<i>Комплекс 1</i>
12	2	Контр.задание.			<i>Волейбол. Передачи в/м сверху.</i>	<i>Комплекс 1</i>
13	1				<i>Волейбол. Передачи в/м снизу.</i>	<i>Комплекс 1</i>
14	2	Контр.задание.			<i>Волейбол. Передачи в/м снизу.</i>	<i>Комплекс 1</i>
15	1				<i>Волейбол. Приём в/м сверху</i>	<i>Комплекс 1</i>

					<i>и снизу.</i>	
16	1				<i>Волейбол. Верхняя и нижняя прямые подачи.</i>	<i>Комплекс 1</i>
<b><i>Раздел. Гимнастика с элементами акробатики.</i></b>						
17	1				ТБ на уроках ФК при занятии гимнастикой.	<i>Комплекс 2</i>
18	2				Висы и упоры.	<i>Комплекс 2</i>
19	3				Висы и упоры.	<i>Комплекс 2</i>
20	4				Висы и упоры.	<i>Комплекс 2</i>
21	5	Контр.задание.			Висы и упоры.	<i>Комплекс 2</i>
22	1				Опорный прыжок.	<i>Комплекс 2</i>
23	2				Опорный прыжок.	<i>Комплекс 2</i>
24	3	Контр.задание.			Опорный прыжок.	<i>Комплекс 2</i>
25	1				Акробатика.	<i>Комплекс 2</i>
26	2				Акробатика.	<i>Комплекс 2</i>
27	3				Акробатика.	<i>Комплекс 2</i>
28	4				Акробатика.	<i>Комплекс 2</i>
29	5				Акробатика.	<i>Комплекс 2</i>
30	6	Контр.задание.			Акробатика.	<i>Комплекс 2</i>
<b><i>Раздел. Спортивные игры.</i></b>						
31	1				<i>Волейбол. Учебная игра.</i>	<i>Комплекс 2</i>
32	2				<i>Волейбол. Учебная игра.</i>	<i>Комплекс 2</i>
<b><i>II полугодие.</i></b>						
<b><i>Раздел. Спортивные игры.</i></b>						
33	1				ТБ на уроках ФК при занятии спортивными играми.	<i>Комплекс 3</i>
34	2				Баскетбол. Ведения и передачи б/м.	<i>Комплекс 3</i>
35	3	Контр.задание.			Баскетбол. Ведения и передачи б/м.	<i>Комплекс 3</i>
36	1				Баскетбол. Броски б/м.	<i>Комплекс 3</i>
37	2				Баскетбол. Броски б/м.	<i>Комплекс 3</i>
38	3	Контр.задание.			Баскетбол. Броски б/м.	<i>Комплекс 3</i>
39	1				Баскетбол. Тактические взаимодействия в защите и нападении.	<i>Комплекс 3</i>
40	2				Баскетбол. Тактические взаимодействия в защите и нападении.	<i>Комплекс 3</i>
41	1				Баскетбол. Учебная игра.	<i>Комплекс 3</i>
42	2				Баскетбол. Учебная игра.	<i>Комплекс 3</i>
<b><i>Раздел. Лыжная подготовка.</i></b>						
43	1				ТБ на уроках ФК при занятии на лыжах.	<i>Комплекс 3</i>
44	2				Передвижения на лыжах.	<i>Комплекс 3</i>
45	3				Передвижения на лыжах.	<i>Комплекс 3</i>
46	1				Подъёмы, спуски, повороты, торможения.	<i>Комплекс 3</i>
47	2				Подъёмы, спуски, повороты,	<i>Комплекс 3</i>



					торможения.	
48	1				Передвижения на лыжах.	<i>Комплекс 3</i>
49	2				Передвижения на лыжах.	<i>Комплекс 3</i>
50	3				Передвижения на лыжах.	<i>Комплекс 3</i>
51	4				Передвижения на лыжах.	<i>Комплекс 3</i>
52	5				Передвижения на лыжах.	<i>Комплекс 3</i>
<b><i>Раздел. Спортивные игры.</i></b>						
53	1				<i>ТБ на уроках ФК при занятии спортивными играми лёгкой атлетикой.</i>	<i>Комплекс 4</i>
54	2				<i>Волейбол. Учебная игра.</i>	<i>Комплекс 4</i>
55	3				<i>Волейбол. Учебная игра.</i>	<i>Комплекс 4</i>
56	4	Контр. задание.			<i>Волейбол. Учебная игра.</i>	<i>Комплекс 4</i>
57	1				<i>Баскетбол. Ведения и передачи б/м.</i>	<i>Комплекс 4</i>
58	1	Контр. задание.			<i>Баскетбол. Броски б/м.</i>	<i>Комплекс 4</i>
59	1				<i>Баскетбол. Тактические взаимодействия в защите и нападении.</i>	<i>Комплекс 4</i>
60	1				<i>Баскетбол. Учебная игра.</i>	<i>Комплекс 4</i>
<b><i>Раздел. Лёгкая атлетика.</i></b>						
61	1	На результат.			<i>Прыжок в длину с места.</i>	<i>Комплекс 4</i>
62	1				<i>Спринтерский бег.</i>	<i>Комплекс 4</i>
63	2				<i>Спринтерский бег.</i>	<i>Комплекс 4</i>
64	1				<i>Метание гранаты.</i>	<i>Комплекс 4</i>
65	2				<i>Метание гранаты.</i>	<i>Комплекс 4</i>
66	1				<i>Стайерский бег.</i>	<i>Комплекс 4</i>
<b><i>Раздел. Кроссовая подготовка.</i></b>						
67	1				<i>Бег по пересечённой местности.</i>	<i>Комплекс 4</i>
68	2				<i>Бег по пересечённой местности.</i>	<i>Комплекс 4</i>