

Приложение к ООП СОО МБОУ « Успенская СОШ № 6
имени Героя Советского Союза В.Н.Прохорова»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УСПЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.Н.ПРОХОРОВА»
663957, Красноярский край, Рыбинский район, с. Успенка, пер. Школьный, 4
E-mail: uspenka-school6@mail.ru
Тел. \факс: 839165 713 19

Рассмотрено на заседании Методического совета школы протокол № <u>1</u> от « <u>29</u> » <u>08</u> 20 <u>23</u> г	«Согласовано» Заместитель директора школы по УВР <u>А.В.В.</u> « <u>29</u> » <u>08</u> 20 <u>23</u> г.	« Утверждаю » Директор школы <u>Е.Ю.Кокарева</u> Приказ № <u>01-05-243</u> от « <u>31</u> » <u>08</u> 20 <u>23</u>
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

«Физическая культура»

11 класс

Учителя Ермаков Василий Петрович

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета, курса составлена на основании:

- ФЗ-273 РФ «Об образовании в Российской Федерации», утв. Приказом № 273 от 29.12.2012 г.;
- ФГОС ООО от 17.05.2012г № 413;
- Федеральной образовательной программы основного общего образования от 16.11.2023 г. № 993;
- Основной образовательной программы СОО МБОУ «Успенская СОШ № 6 имени Героя Советского Союза В.Н. Прохорова» с изменениями от 31.08.2023г. № 01-05-229;
- Федеральной рабочей программы по физической культуры;
- Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования утв. приказом МП РФ от 21.09.2022 №858;
- Учебного плана школы на 2023-2024 учебный год;
- Календарного учебного графика на 2023-2024 учебный год.

Общая характеристика учебного предмета, курса

Программа состоит из трех разделов: «Знание о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий, и программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка.

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с

преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений

с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика»

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта»

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым

боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Согласно ФГОС СОО и ООП СОО МБОУ «Успенская СОШ № 6 имени Героя Советского Союза В.Н. Прохорова» приказ 01-05-39 на 28.08.2020 г. на изучение «Физической культуры» отводится– 102 часа. В соответствии с календарным учебным графиком на 2023-2024 учебный год в:

в 11 классе – 102 часов (3 часа в неделю).

Изменения, вносимые в рабочую программу, их обоснование

На основании СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» разработано положение «Об организации образовательного процесса с использованием ЭО и ДОТ» (приказ 01-05-211/3 от 14.09.2020г.). В связи с этим при освоении программы могут использоваться элементы ЭО и ДОТ, а именно образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, вебинары, видеоконференции, электронные носители мультимедийных приложений к учебникам, электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности, skype-общение, e-mail. Могут быть использованы следующие формы: лекция, консультация, семинар, лабораторная работа, практическая работа и др.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

11 класс

№	дата	Тема урока	Планируемые результаты (предметные)
Легкая атлетика - 11 часов			
1		Низкий старт 30м. по дистанции 70-90м. бег на результат 30м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения Развитие скоростно – силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Ознакомление учеников с организационно-методическими требованиями, повторение беговых упражнений. Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта. Знать ТБ на уроках физкультуры.
2		Низкий старт до 30 м. Низкий старт 30м. по дистанции 70-90м. бег на результат 30м. Специальные беговые упражнения Развитие скоростно – силовых качеств. специальные беговые упражнения.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта
3		Низкий старт 30м. по дистанции 70-90м. бег на результат 30м. Низкий старт 30м. по дистанции 70-90м. бег на результат 30м. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта
4		Бег на результат 100м. Бег на результат 100м. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м
5		Прыжок в длину. Прыжок а длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег.	Уметь прыгать в длину 13 – 15 шагов разбега
6		Прыжок а длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Прыжок а длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег.	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов
7		Прыжок а длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Прыжок а длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Правила соревнования по прыжкам в длину.	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов
8		Прыжок в длину на результат. Прыжок в длину на результат. Правила ТБ при прыжках в длину.	Уметь прыгать в длину 13 – 15 шагов разбега
9		Метание гранаты из различных положений. Метание гранаты из различных положений. Челночный бег. Правила соревнования по метанию.	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель
10		Метание гранаты на дальность с разбега. Метание гранаты на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель
11		Метание гранаты на дальность. Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель
Гимнастика 18 часов			
12		Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два	Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения

[illegible]

		Подтягивание на перекладине, на низкой перекладине.	
24		Акробатически с упражнения. Опорный прыжок. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и на руках. Стойка на руках. Прыжок через коня.	Уметь выполнять акробатические элементы комбинации 5 элементов, опорный прыжок через коня
25		Длинный кувырок вперед. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и на руках. Стойка на руках. Прыжок через коня.	Уметь выполнять акробатические элементы комбинации 5 элементов, опорный прыжок через коня
26		Длинный кувырок вперед к голове и на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину.	Уметь выполнять акробатические элементы комбинации 5 элементов, опорный прыжок через коня
27		Комбинация: длинный кувырок вперед. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину.	Уметь выполнять акробатические элементы комбинации 5 элементов, опорный прыжок через коня
28		Выполнения комбинации. Прыжок через коня. Выполнения комбинации. Прыжок через коня.	Уметь выполнять акробатические элементы комбинации 5 элементов, опорный прыжок через коня
29		Выполнения комбинации. Прыжок через коня. Выполнения комбинации. Прыжок через коня.	Уметь выполнять акробатические элементы комбинации 5 элементов, опорный прыжок через коня
Спортивные игры на основе волейбола 21 час			
30		Стойка и передвижение игрока. Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя подача и нижний прием. Прямой нападающий удар. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.
31		Стойка и передвижение игрока. Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя подача и нижний прием. Прямой нападающий удар.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.
32		Верхняя передача мяча в парах, тройках. Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя подача и нижний прием. Прямой нападающий удар.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.
33		Нижняя подача и нижний прием. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя подача и нижний прием. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.
34		Нижняя подача и нижний прием. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя подача и нижний прием. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.
35		Прямой нападающий удар. Учебная игра. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя подача и нижний прием. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.
36		Прямой нападающий удар. Учебная игра. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя подача на точность по зонам. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.
37		Прямой нападающий удар. Учебная игра. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя подача на точность по зонам. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра..	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.

38		Верхняя передача мяча через сетку. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя подача на точность по зонам. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	Уметь выполнять тактически-технические действия в игре.
39		Верхняя передача мяча через сетку. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя подача на точность по зонам. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	Уметь выполнять тактически-технические действия в игре.
40		Нижняя подача и нижний прием. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя подача и нижний прием. Прямой нападающий удар. Учебная игра	Уметь выполнять тактически-технические действия в игре.
41		Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Учебная игра.	Уметь выполнять тактически-технические действия в игре.
42		Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Учебная игра.	Уметь выполнять тактически-технические действия в игре.
43		Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальная и групповое блокирование. Учебная игра	Уметь выполнять тактически-технические действия в игре.
44		Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальная и групповое блокирование. Учебная игра.	Уметь выполнять тактически-технические действия в игре.
45		Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Стойка и передвижение игроков. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальная и групповое блокирование. Учебная игра.	Уметь выполнять тактически-технические действия в игре.
46		Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальная и групповое блокирование. Учебная игра.	Уметь выполнять тактически-технические действия в игре.
47		Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальная и групповое блокирование. Учебная игра.	Уметь выполнять тактически-технические действия в игре.
48		Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Индивидуальная и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменной мест. Учебная игра .	Уметь выполнять тактически-технические действия в игре.
49		Позиционное нападение со сменной мест. Учебная игра Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Индивидуальная и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменной мест. Учебная игра Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Индивидуальная и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменной мест. Учебная игра.	Уметь выполнять тактически-технические действия в игре.
50		Позиционное нападение со сменной мест. Учебная игра.	Уметь выполнять тактически-технические действия в игре
Лыжная подготовка-18 часа.			

51		Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	Уметь выполнять переход с хода на ход. Соблюдать правила безопасности.
52		Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	Уметь выполнять переход с хода на ход. Соблюдать правила безопасности.
53		Применения лыжных ходов в в зависимости от рельефа местности при прохождении дистанции.	Уметь выполнять переход с хода на ход. Соблюдать правила безопасности.
54		Применения лыжных ходов в в зависимости от рельефа местности при прохождении дистанции.	Уметь выполнять переход с хода на ход. Соблюдать правила безопасности.
55		Применения лыжных ходов в в зависимости от рельефа местности при прохождении дистанции.	Уметь выполнять переход с хода на ход. Соблюдать правила безопасности.
56		Выбор способа преодоления подъем и спуска со склона и торможения.	Уметь выполнять подъем и торможения. Соблюдать правила безопасности.
57		Выбор способа преодоления подъем и спуска со склона и торможения.	Уметь выполнять подъем и торможения. Соблюдать правила безопасности.
58		Выбор способа преодоления подъем и спуска со склона и торможения.	Уметь выполнять подъем и торможения. Соблюдать правила безопасности.
59		Выкатывание прохождение дистанции до 5км.	Уметь выполнять ускоренный ход. Соблюдать правила безопасности.
60		Выкатывание прохождение дистанции до 5км.	Уметь выполнять ускоренный ход. Соблюдать правила безопасности.
61		Выкатывание прохождение дистанции до 5км.	Уметь выполнять ускоренный ход. Соблюдать правила безопасности.
62		Элементы тактики лыжных гонок: распределение силы лидирование, обгон, финиширование.	Уметь выполнять переход с хода на ход. Соблюдать правила безопасности.
63		Элементы тактики лыжных гонок: распределение силы лидирование, обгон, финиширование.	Уметь выполнять переход с хода на ход. Соблюдать правила безопасности.
64		Элементы тактики лыжных гонок: распределение силы лидирование, обгон, финиширование.	Уметь выполнять переход с хода на ход. Соблюдать правила безопасности.
65		Применения лыжных ходов в в зависимости от рельефа местности при прохождении дистанции.	Уметь выполнять переход с хода на ход. Соблюдать правила безопасности.
66		Выбор способа преодоления подъем и спуска со склона и торможения.	Уметь выполнять подъем и торможения. Соблюдать правила безопасности.
67		Применения лыжных ходов в в зависимости от рельефа местности при прохождении дистанции.	Уметь выполнять ускоренный ход. Соблюдать правила безопасности.
68		Прохождение дистанции до 5км. (девушки) и до 6км. (юноши).	Уметь выполнять ускоренный ход. Соблюдать правила безопасности.
Подвижные игры на основе баскетбола 24ч.			
69		Инструктаж по правилам безопасности на уроках баскетбола. Совершенствование перемещения и остановки. Введение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении со сменой мест.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.

[illegible]

		зоны защиты.	
87		Бросок полу крюком в движении. Индивидуальные действия защиты (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.
88		Бросок полу крюком в движении. Индивидуальные действия защиты (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрального. Учебная игра	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.
89		Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение через центрального. Учебная игра.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре. Оценка технике броска в прыжке.
90		Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение через центрального. Учебная игра.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.
91		Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение через центрального. Учебная игра.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.
92		Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение через центрального. Учебная игра.	Уметь выполнять тактико-технические действия в игре.
Легкая атлетика - 7 часов			
93		Низкий старт 30м. Бег по дистанции 80-90м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта. без учета времени. Соблюдать правила безопасности.
94		Низкий старт 30м. Бег по дистанции 80-90м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. ПМП при травмах.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта. Соблюдать правила безопасности.
95		Низкий старт 30м. Бег по дистанции 80-90м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, без учета времени. Соблюдать правила безопасности.
96		Метание гранаты из различных положений. Метание с 5-6 шагов разбега. Челночный бег.	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель. Соблюдать правила безопасности.
97		Бег на результат 100м. прыжок в длину на результат.	<div> <div> Мальчики: «5»- 13,1; «4» - 15,5; «3» - 14,3. </div> <div> Девочки: «5»- 16,0; «4» - 16,5; «3» - 17,0. </div> </div>
98		Низкий старт 30м. Бег по дистанции 80-90м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах.	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель. Соблюдать правила безопасности.
99		Низкий старт 30м. Бег по дистанции 80-90м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. ПМП при травмах.	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель. Соблюдать правила безопасности.

