



**ЛИДЕРЫ**  
НАСТАВНИК ШКОЛЫ


**ОАНО «Лидеры»**

**ПРИНЯТО**

Протокол заседания методического  
объединения учителей физической культуры и ОБЖ  
от «31» августа 2022 г. № 1

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР

 / Казанцева Д.А.  
«31» августа 2022 г.

**Рабочая программа**

по предмету «Физическая культура»

11 класс

(ФГОС СОО)

Составлена

учителем первой квалификационной категории

Иващиным С.С.

Московская область, Одинцовский г.о., с. Ромашково

2022 г.

## Аннотация к рабочей программе

Рабочая программа составлена на основе	<ul style="list-style-type: none"><li>• Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования;</li><li>• Основной образовательной программы среднего общего образования ОАНО «Лидеры» на 2021-2023 г.</li><li>• Авторской программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников. В.И. Ляха 10-11 классы» В.И. Лях – М.: Просвещение, 2015</li><li>• Положения о рабочей программе ОАНО «Лидеры»</li></ul>
Рабочая программа реализуется через УМК	1. Учебник – Физическая культура. 10-11 классы: В.И. Лях – 7-е издание, переработанное и дополненное – М.: Просвещение, 2019.
На реализацию программы отводится	2 часа в неделю, 66 часов в год (33 недель)

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Предметные результат

#### Обучающийся научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- 

### **Личностные результаты**

#### **Обучающийся научится:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- способность планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности, формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями, формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

- умение осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;

## **Метапредметные результаты**

### **Обучающийся научится:**

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- владеть сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимать, что здоровье- одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- воспринимать физическую культуру как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.
- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственно относиться к порученному делу, проявлять дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.
- знанию факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимать культуру движений человека, постигать значение овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- воспринимать спортивное соревнование как культурно- массовое зрелищное мероприятие, проявлять адекватные нормы поведения, неантагонистические способы общения и взаимодействия.

## **Содержание учебного предмета**

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

#### **Гимнастика с основами акробатики**

*Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, пере махи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами пере мах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

#### **Легкая атлетика.**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Короткие и средние дистанции.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; опорный прыжок;

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Метание гранаты на дальность.

#### **Лыжные гонки.**

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

#### **Подвижные и спортивные игры.**

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

## **Общеразвивающие упражнения**

**На материале гимнастики с основами акробатики.** *Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, пере лазание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); пере лазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

**На материале легкой атлетики.** *Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; про бегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-ти минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и

левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полу приседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале лыжных гонок.** *Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. *Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

## Тематическое планирование

№ п/п	Содержание	Ключевые воспитательные задачи	Кол-во часов	Кол-во зачётных нормативов
1	Лёгкая атлетика. Зачётные нормативы.	Прививать ответственное отношение к здоровью и установку на здоровый образ жизни.	8	4
2	Спортивные игры. Соревнование по пионерболу и волейболу.	Уметь принимать себя и других, не осуждая. Уметь управлять собственным эмоциональным состоянием.	10	1



3	Гимнастика. Зачётные нормативы.	Формировать и воспитывать культуру здоровья и эмоциональное благополучие.	14	5
4	Лыжная подготовка	Воспитывать понимание ценности здоровья и жизни в целом.	16	3
5	Спортивные игры. Соревнования по баскетболу. Большие спортивные праздники.	Ориентировать на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора. Свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.	6	1
6	Лёгкая атлетика Сдача норм ГТО (1 этап)	Осознание последствий и неприятия вредных привычек. Ценностное отношение к достижениям своей Родины.	4	1
7	Спортивные игры. Соревнования по футболу.	Формировать навык рефлексии, признания своего права на ошибку и такого же права другого человека.	4	1
8	Лёгкая атлетика Сдача норм ГТО (2 этап)	Осознание последствий и неприятия вредных привычек. Ценностное отношение к достижениям своей Родины.	4	3
Итого:			66	19

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Кол-во часов	Виды контроля
<b>I триместр</b>					
<b>Лёгкая атлетика- 8 часов</b>					
1	05.09		Высокий и низкий старт	1	
2	07.09		Эстафетный бег	1	
3	12.09		Бег на результат 100 метров	1	Зачётный норматив
4	14.09		Круговая эстафета 4*100	1	Зачётный норматив
5	19.09		Метание гранаты 500-700 грамм	1	
6	21.09		Метание гранаты 500-700 грамм на результат	1	Зачётный норматив
7	26.09		Прыжок в длину с разбега	1	
8	28.09		Бег на средние дистанции 3000 метров	1	Зачётный норматив
<b>Спортивные игры- 10 часов</b>					
9	03.10		Ведение мяча	1	
10	05.10		Ведение мяча с изменением высоты отскока	1	
<i>Каникулы</i>					
11	17.10		Передача мяча	1	
12	19.10		Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	1	Зачётный норматив
13	24.10		Бросок двумя руками от головы	1	

14	26.10		Ловля и передача мяча	1	
15	31.10		Нападение быстрым прорывом	1	
16	02.11		Игровые задания 3х3, 4х4	1	
17	07.11		Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам 5х5	1	
18	09.11		Учебно-тренировочная игра 5х5	1	
<b>Гимнастика – 14часов.</b>					
19	14.11		Сед углом – девушки. Длинный кувырок - юноши	1	
20	16.11		Стойка на лопатках – девушки. Стойка на руках с помощью юноши	1	
<b>II триместр</b>					
21	28.11		Поворот боком –юноши. Сед углом – девушки	1	
22	30.11		Прыжок поворотом на 360*	1	
23	05.12		Кувырок в перёд через стойку на руках	1	
24	07.12		Лазание по канату	1	
25	12.12		Длинный кувырок вперёд	1	Зачётный норматив
26	14.12		Кувырок в перёд через стойку на руках	1	Зачётный норматив
27	19.12		Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки)	1	
28	21.12		Комбинация из 5 элементов	1	
29	26.12		Опорный прыжок	1	
30	28.12		Зачёт опорный прыжок	1	Зачётный норматив
<i>Каникулы</i>					
31	09.01		Гимнастическая комбинация	1	Зачётный норматив
32	11.01		Строевые перестроения в движении	1	
<b>Лыжная подготовка- 16 часов</b>					
33	16.01		Попеременный душажный ход	1	
34	18.01		Одновременный душажный	1	

35	23.01		Переход с одного хода на другой	1	
36	25.01		Одновременный одношажный ход	1	
37	30.01		Одновременный безшажный ход	1	
38	01.02		Преодоление контр уклонов	1	
39	06.02		Попеременный четырехшажный ход	1	
40	08.02		Прохождение дистанции 2 -3 км.	1	
41	13.02		Прохождение дистанции 3,5км.	1	Зачётный норматив
42	15.02		Спуски с уклонов под 45 градусов	1	
<b>III триместр</b>					
43	27.02		Прохождение дистанции 3 км	1	
44	01.03		Лыжные гонки 2 км	1	
45	06.03		Круговая эстафета 15 кругов	1	Зачётный норматив
46	13.03		Лыжная эстафета	1	Зачётный норматив
47	15.03		Прохождение дистанции с попеременной скоростью до 4 км	1	
48	20.03		Прохождение дистанции в среднем темпе до 5 км	1	
<b>Спортивные игры – 6 часов</b>					
49	22.03		Нижняя прямая подача	1	
50	27.03		Передача мяча сверху	1	
51	29.03		Передача мяча сверху двумя руками через сетку	1	Зачётный норматив
52	10.04		Нижняя прямая подача	1	

53	12.04		Прием мяча снизу	1	
54	17.04		Учебная игра	1	
<i>Каникулы</i>					
<b>Лёгкая атлетика-4 часа</b>					
55	19.04		Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	
56	24.04		Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	
57	26.04		Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	Зачётный норматив
58	15.05		Метание гранаты 500-700 грамм на результат	1	Зачётный норматив
<b>Спортивные игры- 4 часа</b>					
59	17.05		Прямой нападающий удар через сетку	1	
60-66			резерв		