

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №1»
- отделение Каргалинская школа-детский сад**

**Рассмотрено
на заседании ШМО
учителей физической
культуры
/протокол № 1
от 27.08.2021 года**

**Согласовано
на заседании
методического
совета школы
/протокол № 1
от 30.08.2021 года**

**Утверждено
приказом
№ 185/1-ОД
от 31.08.2021 года**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для 11 класса

Малкоедовой Натальи Анатольевны

на 2021 – 2022 учебный год

**с. Каргалы
2021 год**

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 11 классе

Личностные результаты:

- 1) владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры, об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составления содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- 2) способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- 3) способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- 4) владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- 5) умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- 6) умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- 7) владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- 8) владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- 9) владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- 10) владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- 11) умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

- 1) умение видеть задание по физической культуре в контексте проблемной ситуации в других дисциплинах, в окружающей жизни;
- 2) умение находить в различных источниках информацию, необходимую для решения проблем физической культуры, и представлять ее в понятной форме; принимать решение в условиях неполной и избыточной, точной и вероятностной информации;
- 3) умение планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера;
- 4) умение преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- 5) умение обнаруживать ошибки в ходе выполнения учебных заданий и осуществлять отбор способов их исправления;
- 6) умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, исходя из принципов взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 7) умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- 8) понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- 9) понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- 10) умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её выполнения;

11) умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, осуществлять поиск возможностей и способов их улучшения;

Предметные результаты:

1) овладение базовыми знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, по их положительному влиянию на укрепление мира и дружбы между народами, по основным направлениям развития физической культуры в обществе, по здоровому образу жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактике вредных привычек;

2) способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

3) освоение умения оказывать помощь занимающимся при выполнении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

4) способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

5) способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

6) способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

7) способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

8) способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

9) способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки. из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Тема, раздел	Содержание темы, раздела
Раздел 1. Лёгкая атлетика.	<p>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.</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>
Раздел 2. Спортивные игры.	<p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>

Раздел 3. Лыжные гонки	<p>Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Преодоление контр уклонов.</p>
Раздел 4. Спортивные игры.	<p>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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>
Раздел 5. Лёгкая атлетика.	<p>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. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>
Раздел 6. спортивные игры.	<p>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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>
Раздел 7. Лёгкая атлетика.	<p>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. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>

--	--

3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Инструктаж по Т.Б. № 025 Высокий и низкий старт	1
2	Низкий старт, эстафета, бег. РК « Лучшие легкоатлеты Тюменской области »	1
3	Входной контроль бег 3000м(ю), 2000м(д)	1
4	Специально-беговые упражнения. Учет: 100 метров (в рамках ГТО)	1
5 - 6	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	2
7	Прыжок в длину разбега	1
8	Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Техника прыжок в длину	1
9	Прыжок в длину разбега	1
10	Метание гранаты 500-700 грамм	1
11	Техника Метание гранат.	1
12	Метание гранаты в даль 5-7 шагов.	1
13	Инструктаж по Т.Б. №027 На занятиях спортивными играми.	1
14	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1
15	Техника Ведение мяча . РК « История развития баскетбола в Тюменской области »	1
16	Первая медицинская помощь при переломах. Передача мяча на месте.	1
17	Передачи мяча различными способами	1
18	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	1
19	Бросок двумя руками	1
20	Техника бросок двумя руками	1
21	Ловля и передача мяча	1
22 - 24	Нападение быстрым прорывом	3

25	Учебно – тренировочная игра. Здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье	1
26	Учебно – тренировочная игра	1
27	Учебно – тренировочная игра.	1
28 - 29	Сед углом – девушки. Длинный кувырок - юноши. ИОТ №023	2
30	Стойка на лопатках – девушки Стойка на руках с помощью - юноши	1
31 - 32	Поворот боком –юноши Сед углом – девушки	2
33	Акробатическая комбинация РК «История развития гимнастики в Тюменской области»	1
34	Акробатическая комбинация. Профилактика вредных привычек	1
35	Акробатическая комбинация	1
36	Подтягивание.	1
37	Подтягивание	1
38	Вис прогнувшись, согнувшись ,сзади переход в упор –юноши Соскок вперед и назад с поворотом-девушки. переход в упор -юноши	1
39	Вис прогнувшись, согнувшись ,сзади переход в упор –юноши Соскок вперед и назад с поворотом-девушки. переход в упор -юноши	1
40	Комбинация из 5 элементов. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте	1
41	Комбинация из 5 элементов	1
42 - 43	Акробатическая комбинация	2
44 - 45	Прыжок под углом –девушки, прыжок ноги врозь -юноши	2
46	Прыжок под углом –девушки, прыжок ноги врозь -юноши	1
47	Опорный прыжок	1
48	Опорный прыжок. Первая медицинская помощь при ранениях.	1
49	Инструктаж по Т.Б. №029 Попеременный двушажный ход	1
50 - 51	Одновременный двушажный .	2
52	Переход с одного хода на другой. Средства для оказания первой медицинской помощи	1
53	Переход с одного хода на другой. РК «Чемпионы Тюменской области по лыжным гонкам»	1
54 - 55	Одновременный одношажный ход	2

56 - 57	Одновременный бесшажный ход	2
58	Преодоление контр уклонов	1
59 - 60	Попеременный четырехшажный ход	2
61	Прохождение дистанции 2 -3 км. (в рамках ГТО)	1
62 - 63	Попеременный четырехшажный ход	2
64	Преодоление контр уклонов.	1
65	Спуски и подъемы. Первая медицинская помощь при тепловом и солнечно удара, обморожении.	1
66	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	1
67 - 68	Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе	2
69	Прохождение дистанции 5 км.	1
70	Инструктаж по Т.Б. (ИОТ 027) Верхняя прямая подача	1
71	Верхняя прямая подача	1
72	Передача мяча сверху	1
73 - 74	Передача мяча сверху двумя руками через сетку	2
75	Совершенствование верхней прямой подачи РК «Развитие волейбола в Тюменской области»	1
76	Прием мяча снизу. Вредные привычки, их влияние на здоровье	1
77 - 78	Учебная игра 6х6	2
79 - 82	Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	4
83 - 84	Прямой нападающий удар через сетку	2
85	Групповое блокирование. Первая медицинская помощь при травмах	1
86	Групповое блокирование РК «Лучшие спортсмены Тюменской области по волейболу»	1
87 - 88	Верхняя прямая подача	2
89 - 92	Учебно –тренировочная игра	4
93	Эстафетный бег. Значение двигательной активности и закалывания организма для здоровья человека	1
94	Эстафетный бег. РК «История развития легкой атлетики в Тюменской области и Викуловском районе»	1
95	Бег 30 метров ИОТ №025 (в рамках ГТО)	1

96	Бег 60 метров РК«История развития атлетики в Тюменской области»	1
97	Бег на результат 100 метров	1
98	Метание гранаты	1
99	Метание гранаты. Влияние биологических ритмов на работоспособность человека	1
100	Повторение	1
101	Повторение	1
102	Повторение	1