

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 4» г. Норильск**

Принято:  
протокол заседания учителей  
кафедры филологических наук  
от «31» августа 2023 года № 1

Согласовано:  
заместитель директора по УВР  
В.В. Левицкая  
от «31» августа 2023 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 11 классов

Соответствует Федеральной рабочей программе по предмету «Физическая культура»

**г. Норильск  
2023 – 2024 учебный год**

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ  
РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ  
КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 11 КЛАССЕ  
ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Ученик должен научиться:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

### **Волейбол**

Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя передача двумя руками в колоннах. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Позиционное нападение из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.

### **Баскетбол**

Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением, с изменением скорости и направления. Передачи мяча различными способами на месте и в движении. Бросок в прыжке, быстрый прорыв, с места, в движении, в прыжке. Нападение против зонной защиты. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрального игрока. Бросок полукрюком в движении. Учебные игры.

### **Гимнастика**

Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Развитие координационных способностей.

### **Лёгкая атлетика**

Высокий старт до 10-15 м, низкий старт до 15-20 м, стартовый разгон. Челночный бег 3x10 м. Бег 200 м. Бег на 400 м. Бег на результат 600 м.

Прыжки в длину с места. Бег на 800 м. Бег 1000м. Бег 3000 м. Бег 20 минут. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Челночный бег 5x10 м, 10x10 м.

### **Единоборства**

Приёмы самостраховки: падение на бок и перекаты с одного бока на другой. Приёмы борьбы стоя: передняя подножка, бросок через бедро, задняя подножка.

### **Мини-футбол**

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Остановка мяча. Передачи мяча. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Учебная игра в мини-футбол.

Сдача нормативов для учебных сборов по «Основам военной службы».

## **СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

### **Социокультурные основы**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре. Их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

### **Психолого-педагогические основы**

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

### **Медико-биологические основы**

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и

проведении спортивно – массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

### **Приёмы саморегуляции**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги. Игры в гармонии с природой. Игры без климатических изменений. Игры без отходов. Игры просвещения.

### **Волейбол**

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы. Воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

### **Баскетбол**

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

### **Гимнастика**

Терминология. Основные требования к осанке, подвижности в суставах, удержанию заданной позы, регуляции дыхания, сохранению равновесия, концентрации внимания. Ритмическая гимнастика как род тренировки с преимущественным развитием общей и специальной подготовки. Самоконтроль при выполнении упражнений гимнастики в домашних условиях. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

## **Лёгкая атлетика**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

## **Единоборства**

Правила безопасности при занятиях единоборствами. Основные правила проведения соревнований. Приёмы самостраховки

## **Футбол (мини-футбол)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по мини-футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.



## **ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

- урок – эстафета;
- урок – игра;
- урок – дискуссия;
- урок - круговая эстафета;
- урок – соревнование;
- групповая форма работы;
- работа в паре;
- практическая работа;
- исследование;
- эксперимент;
- проектная деятельность.

### **УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Раздел программного материала	Количество часов (уроков)
<b>1.</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>
<b>2.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>18</b>
<b>3.</b>	<b>Единоборства</b>	<b>6</b>
<b>4.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>16</b>
<b>5.</b>	<b>Гимнастика</b>	<b>7</b>
<b>6.</b>	<b>Мини - футбол</b>	<b>5</b>
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>

