

Частное общеобразовательное учреждение  
«Школа–интернат № 23 среднего общего образования ОАО «РЖД»

Приложение к ООП СОО Школы – интерната № 23 ОАО «РЖД»  
г. Слюдянка, Иркутской области

**ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«Школа-интернат № 23 среднего общего образования ОАО «РЖД»**

Утверждена приказом директора  
Школы-интерната №23  
ОАО «РЖД» № 169 от 31.08. 2021г

Рабочая программа  
по учебному предмету «**Физическая культура**»  
среднего общего образования  
( 11 класс )

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 11 класса разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования ЧОУ школа-интернат №23

## **1. Планируемые результаты**

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

### **Личностные результаты**

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):**

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:**

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:**

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:**

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

#### **Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:**

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

**Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:**

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни школы, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

**Планируемые метапредметные результаты**

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

***Регулятивные универсальные учебные действия***

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

***Познавательные универсальные учебные действия***

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

***Коммуникативные универсальные учебные действия***

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

### **Предметными результатами**

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

#### Выпускник на базовом уровне научится:

- 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).

#### Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- 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.

## **2. Содержание учебного предмета**

Основное содержание курса физическая культура в программе представлено крупными разделами: «Лёгкая атлетика», «Кроссовая подготовка» или «Лыжная подготовка», «Спортивные игры», «Гимнастика».

Раздел 1 «Лёгкая атлетика»-15 ч.

Раздел 2 «Спортивные игры» (Волейбол) -16 ч.

Раздел 3 «Спортивные игры» (Баскетбол) -15 ч.

Раздел 4 «Гимнастика»- 28 ч.

Раздел 5 «Кроссовая подготовка (лыжная подготовка)»-16 ч.

Раздел 6 «Лёгкая атлетика - кроссовая подготовка» -15ч.

### **1.Лёгкая атлетика 15 ч.**

Т Инструктаж по ТБ Тест: Низкий старт (30 м), специальные беговые упражнения. Тест: Бег по дистанции (60м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.

Тест: Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Прыжок в длину. Биохимические основы прыжков Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростных качеств Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств Тест: Метание мяча на с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания Бег 15 мин Тест: Равномерный бег 15 минут. Развитие выносливости. Бег 16 минут. Эстафеты Бег 16 мин. Бег 15 мин.

### **2.Спортивные игры (Волейбол)- 16 ч.**

Техника безопасности на уроках Комбинации из передвижений и остановок игрока. Тест: Верхняя передача мяча в парах с шагом. Тест: Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий Учебная игра. Развитие координационных способностей. Тест: Комбинации из разученных перемещений. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Комбинации из передвижения игрока. Передача мяча сверху

Блок. Изучение Двухсторонняя Игра Блок. Закрепление Двухсторонняя Игра Блок. Пас.

### **3.Спортивные игры (Баскетбол)- 15 ч.**

Правила ТБ. Правила и организация игры, терминология баскетбола. Тест: Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Тест: Быстрый прорыв (2\*1). Развитие скоростных качеств Бросок мяча в движении Развитие скоростных качеств Тест: Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции. Передачи мяча различными способами на месте. Зонная защита Тест: Передачи мяча различными способами на месте. Учебная игра Тематический Тест: Учебная игра. Тест: Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи Зонная защита (2\*3). Тест: Передачи мяча различными способами на месте. Зонная защита Игра по упрощённым правилам. Правила игры.

### **4.Гимнастика -28 ч.**

Техника безопасности на уроках гимнастики. Повороты в движении. Перестроение из колонны ОРУ с гантелями. Развитие силы. Тест: Прыжки на скакалке. ОРУ на месте. Повороты в движении. Развитие силы Перестроение из колонны, по одному в колонны по четыре, по Восемь в движении. ОРУ с гантелями Сед углом. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей Кувырок назад. ОРУ с обручами. Тест: Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон Тематический Тест: Комбинации из разученных элементов. Сед углом. Стойка на лопатках. ОРУ с обручами. Кувырок назад. Тест: Прыжки на скакалке. Техника безопасности на уроках гимнастики. Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Кувырки Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Развитие силы.

### **5.Лыжная подготовка-16 ч.**

Инструктаж по ТБ Тест: Прохождение дистанции до 3000 м Спуск, подъем в гору Попеременный душажный ход Тест: Прохождение дистанции до 2000 м Прохождение дистанции до 3000 м Спуски и подъемы Коньковый ход Спуски и подъемы Тест: Эстафета на лыжах Прохождение дистанции до 2500 м Эстафета на лыжах Тематический тест: Прохождение дистанции до 3000 переход с хода на ход Тест: Спуски и подъемы Коньковый ход

### **6.Лёгкая атлетика «кроссовая подготовка» 15 ч.**

Инструктаж по ТБ. Л\Атлетика Высокий старт. Специальные беговые упражнения. РУ. Эстафеты. Тест: Бег 100 м. Высокий старт 20-40мТест: Бег 2000 м. специальные беговые упражнения Прыжки в длину с разбега. ОРУ Прыжки в длину с разбега. ОРУ Преодоление

препятствий. Развитие выносливости. Равномерный бег от 10 до 16 минут. Развитие выносливости. Тест: бег 3000м. Эстафеты. Равномерный бег 18 минут. Преодоление препятствий Равномерный бег до 17 минут. Бег под гору. Равномерный бег 19 минут. Бег на 3000 м. Эстафеты Тематический Тест: Кросс до 19 мин. Бег 2000 «д» - 3000 «м». Развитие выносливости

### Распределение учебного материала по четвертям 11 класс.

Виды программного материала.	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Итого
Л.Атлетика	15			15	30
Спортивные игры б\б	5	11			16
Спортивные игры в\б			9	6	15
Кроссовая , Лыжная подготовка.			16		16
Гимнастика с элементами акро-батики	7	10	5	6	28
Количество Уроков	27	21	30	27	105

### 3. Тематическое планирование

<b>11 класс</b>		
<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1 четверть</b>		
1.	Инструктаж по ТБ	1
2.	Тест: Низкий старт (30 м), специальные беговые упражнения.	1
3.	Тест: Бег по дистанции (60м). Финиширование.	1
4.	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1
5.	<b>Тест:</b> Бег на результат (100 м). Эстафетный бег.	1

6.	Прыжок в длину. Биохимические основы прыжков	1
7.	Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростных качеств	1
8.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1
9.	Тест: Метание мяча на с 5-6 беговых шагов. ОРУ.	1
10.	Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	1
11.	Бег 15 мин	1
12.	Тест: Равномерный бег 15 минут. Развитие выносливости.	1
13.	Бег 16 минут. Эстафеты	1
14.	Бег 16 мин.	1
15.	Бег 15 мин.	1
16.	Правила ТБ. Правила и организация игры, терминология баскетбола.	1
17.	Тест: Передачи мяча различными способами на месте.	1
18.	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1
19.	Повороты в движении. Перестроение из колонны	1
20.	ОРУ с гантелями. Развитие силы.	1
21.	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1
22.	Тест: Быстрый прорыв (2*1). Развитие скоростных качеств	1
23.	Бросок мяча в движении	1
24.	ОРУ с гантелями.	1
25.	Тест: Прыжки на скакалке.	1
26.	ОРУ на месте. Повороты в движении.	1
27.	Развитие силы	1
	<b>2 четверть</b>	
28.	Развитие скоростных качеств	1
29.	Тест: Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции.	1
30.	Передачи мяча различными способами на месте. Зонная защита	1
31.	Перестроение из колонны, по одному в колонны по четыре, по	1
32.	Восемь в движении.	1
33.	ОРУ с гантелями	1
34.	Тест: Передачи мяча различными способами на месте.	1
35.	Учебная игра	1
36.	Тематический Тест: Учебная игра.	1
37.	Сед углом. Стойка на лопатках.	1
38.	Развитие координационных способностей	1
39.	Кувырок назад. ОРУ с обручами.	1
40.	Тест: Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции.	1
41.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи	1
42.	Зонная защита (2*3).	1
43.	Тест: Выполнение комбинации	1
44.	Тест: Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон	1
45.	Тематический Тест: Комбинации из разученных элементов.	1
46.	Сед углом. Стойка на лопатках.	1
47.	Передачи мяча различными способами на месте. Зонная защита	1
48.	Игра по упрощённым правилам. Правила игры.	1



<b>3 Четверть</b>		
49.	Инструктаж по. Т/Б	1
50.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1
51.	Тест: Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1
52.	Развитие координационных способностей	
53.	ОРУ с обручами.	1
54.	Кувырок назад.	1
55.	Тест: Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий	1
56.	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
57.	Тест: Комбинации из разученных перемещений.	1
58.	Инструктаж по ТБ	1
59.	Тест: Прохождение дистанции до 3000 м	1
60.	Спуск, подъем в гору	1
61.	Попеременный двушажный ход	1
62.	Тест: Прохождение дистанции до 2000 м	1
63.	Прохождение дистанции до 3000 м	1
64.	Спуски и подъемы	1
65.	Коньковый ход	1
66.	Спуски и подъемы	1
67.	Тест: Эстафета на лыжах	1
68.	Прохождение дистанции до 2500 м	1
69.	Эстафета на лыжах	1
70.	Тематический тест: Прохождение дистанции до 3000 м	1
71.	Переход с хода на ход	1
72.	Тест: Спуски и подъемы	1
73.	Коньковый ход	1
74.	Позиционное нападение.	1
75.	Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
76.	Комбинации из передвижения игрока. Передача мяча сверху	1
77.	ОРУ с гантелями.	1
78.	Тест: Прыжки на скакалке.	1
	<b>4 Четверть</b>	1
79.	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1
80.	Повороты в движении.	1
81.	ОРУ с гантелями.	
82.	Двухсторонняя Игра	1
83.	Блок. Изучение	1
84.	Двухсторонняя Игра	1
85.	Кувырки	1
86.	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	1
87.	Развитие силы.	1
88.	Блок. Закрепление	1
89.	Двухсторонняя Игра	1
90.	Блок. Пас.	1
91.	Инструктаж по ТБ. Л\Атлетика	1

92.	Высокий старт. Специальные беговые упражнения. РУ.Эстафеты.	1
93.	Тест: Бег 100 м. Высокий старт 20-40м	1
94.	Тест: Бег 2000 м. специальные беговые упражнения	1
95.	Прыжки в длину с разбега. ОРУ	1
96.	Прыжки в длину с разбега. ОРУ	1
97.	Преодоление препятствий. Развитие выносливости.	1
98.	Равномерный бег от 10 до 16 минут. Развитие выносливости.	1
99.	Тест: бег 3000м. Эстафеты.	1
100.	Равномерный бег 18 минут. Преодоление препятствий	1
101.	Равномерный бег до 17 минут. Бег под гору.	1
102.	Равномерный бег 19минут.	1
103.	Бег на 3000 м. Эстафеты	1
104.	Тематический Тест: Кросс до 19 мин.	1
105.	Бег 2000 «д» - 3000 «м». Развитие выносливости	1



