

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области
МО «Чердаклинский район»

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО учителей
общеразвивающего цикла
Руководитель ШМО
_____ /Каракулина С.В.
протокол № ___1___

СОГЛАСОВАНА
Зам. директора по УР
_____ Е.Ф.Смирнова
«29» августа 2023 г

УТВЕРЖДЕНА
директор школы

Фрилинг С.Н.
Приказ № 47
от «30» августа 2023 г.

от «28» августа 2023г.

Рабочая программа

учебного предмета « **Физическая культура**»

класс: **11**

уровень образования: **среднее общее образование**

Срок реализации программы: **2023/2024 учебный год**

Количество часов по учебному плану (год/ неделя): **102 ч./ 3 ч.**

Рабочая программа составлена на основе

программы:

1. Федеральной рабочей программы по учебному предмету « Физическая культура».
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 10-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций /В.И. Лях.-М: Просвещение, 2020.

Рабочая программа ориентирована на использование

учебника:

Физическая культура.10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень, В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2020. - 255 с.

п. Пятисотенный, 2023 г.

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура» в 11 классе

Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование уважительного отношения к иному мнению;
- 2) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении (умение адекватно оценивать свои силы; пользоваться индивидуальными слуховыми аппаратами и/или имплантом и другими личными адаптированными средствами в разных ситуациях);
- 3) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни; умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела);
- 4) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия (т.е. самой формой поведения, его социальным рисунком);
- 5) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей (знание правил поведения в разных социальных ситуациях с людьми разного статуса);
- 6) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 7) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, к собственному физическому развитию и совершенствованию.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

Обучающийся научится:

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
4. 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;
5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

1. 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;
2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
5. Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений

Предметные результаты обучения

К концу обучения в 11 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»: характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой; положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия; выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»: планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности

основных психических процессов; организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок; проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»: выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий; выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании; демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром; демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол); выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Содержание программы

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. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения. 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.

Тематическое планирование

(с учётом рабочей Программы воспитания)

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» обеспечивает реализацию следующих основных направлений воспитательной деятельности:

- 1) гражданское воспитание;
- 2) патриотическое воспитание;
- 4) эстетическое воспитание;
- 5) физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия.

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется через:

- подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;
- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;
- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
- организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями.

№ урока	Тема	Кол-во часов	Основные направления воспитательной деятельности
	Легкая атлетика (15 часов)		
1	Введение в предмет	1	4,5
2	Низкий старт	1	4,5
3	Высокий старт	1	4,5
4	Прыжок в длину с места	1	4,5
5	Челночный бег	1	4,5
6	Бег на результат 60м.	1	4,5
7	Метание теннисного мяча на дальность с места,	1	4,5
8	Прыжок в длину с 9-10 шагов разбега	1	4,5
9	Прыжок в длину с13-15 шагов разбега	1	4,5
10	Бег на результат 100 м	1	4,5
11	Бег в равномерном темпе	1	4,5
12	Бег на 2000 м	1	4,5
13	Прыжки на скакалки	1	4,5
14	6 минутный бег	1	4,5
15	Ходьба и бег	1	4,5
	Баскетбол (15 часов)		
16	Передача мяча на месте	1	4,5
17	Бросок мяча от плеча после ведения	1	4,5
18	Штрафной бросок	1	4,5
19	Передача мяча в движении	1	4,5
20	Передача мяча	1	4,5
21	Учебная игра	1	4,5
22	Перемещения в стойке с изменением направления, скорости.	1	4,5
23	Нападение быстрым прорывом	1	4,5
24	Совершенствования техники защиты	1	4,5
25	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение.	1	4,5
26	Техника перемещений	1	4,5

27	Учебная игра	1	4,5
28	Штрафной бросок	1	4,5
29	Комбинации из основанных элементов	1	4,5
30	Учебная игра	1	4,5
	Гимнастика (22 часов)		
31	Строевые упражнения	1	4,5
32	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1	4,5
33	Акробатические упражнения	1	4,5
34	Акробатические упражнения	1	4,5
35	Строевые упражнения,	1	4,5
36	Совершенствование акробатических соединений	1	4,5
37	Опорный прыжок ноги врозь	1	4,5
38	Акробатика	1	4,5
39	Акробатика	1	4,5
40	Опорный прыжок ноги врозь	1	4,5
41	Круговая тренировка	1	4,5
42	Комбинации упражнений с гантелями, набивными мячами	1	4,5
43	Полоса препятствий	1	4,5
44	Упражнения с гимнастической скамейкой	1	4,5
45	Круговая тренировка	1	4,5
46	Упражнения с гимнастической скамейкой	1	4,5
47	Полоса препятствий	1	4,5
48	Эстафета с использованием спортивного инвентаря	1	4,5
49	Полоса препятствий	1	4,5
50	Упражнения с гимнастической скамейкой	1	4,5
51	Круговая тренировка	1	4,5
52	Комбинации упражнений с гантелями, набивными мячами	1	4,5
	Лыжная подготовка (23 часов)		
53	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	1	1, 2, 4,5
54	Подъемы «полуёлочкой», «ёлочкой».	1	4,5
55	Торможение «плугом», упором	1	4,5
56	Коньковый ход	1	4,5
57	Коньковый ход,	1	4,5
58	Коньковый ход	1	4,5
59	Подъемы и спуски	1	4,5
60	Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м)	1	4,5
61	Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м)	1	4,5
62	Одновременный одношажный ход	1	4,5
63	Прохождение дистанции	1	4,5
64	Повороты переступанием, на месте махом.	1	4,5

65	Повороты переступанием, на месте махом.	1	4,5
66	Переход с хода на ход в зависимости от дистанции	1	4,5
67	Повороты переступанием, на месте махом.	1	4,5
68	Прохождение дистанции 4,5км	1	4,5
69	Виды лыжного спорта	1	4,5
70	Прохождение дистанции 4,5км	1	4,5
71	Коньковый ход	1	4,5
72	Коньковый ход,	1	4,5
73	Коньковый ход	1	4,5
74	Подъемы и спуски	1	4,5
75	Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м)	1	4,5
76	Терминология игры волейбол	1	4,5
77	Варианты техники передачи мяча	1	4,5
78	Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол.	1	4,5
79	Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол.	1	4,5
80	Варианты техники приёма и передачи мяча	1	4,5
81	Варианты подачи мяча	1	4,5
82	Нижняя подача	1	4,5
83	Верхняя подача	1	4,5
84	отбивание кулаком	1	4,5
85	Жесты судьи	1	4,5
86	Варианты нападающего удара через сетку	1	4,5
87	Игра по упрощенным правилам волейбола	1	4,5
88	Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол.	1	4,5
89	Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол.	1	4,5
90	Варианты техники приёма и передачи мяча	1	4,5
91	Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.	1	1, 2,4,5
92	Прыжки в высоту способом «ножницы»	1	4,5
93	Прыжки в высоту способом «ножницы»	1	4,5
94	Челночный бег.	1	4,5
95	Метание м/м	1	4,5
96	Прыжки в длину с/р,	1	4,5
97	Метания набивных мячей	1	4,5
98	Бег на 2000 м	1	4,5
99	6 мин бег	1	4,5
100	Резервные уроки	3	
101			
102			

