

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа с. Чертановка Кузоватовского района Ульяновской области**

Рассмотрено на заседании Педагогического совета МОУ СШ с. Чертановка Протокол №2 от 29.08.2023 г.	Согласовано Заместитель директора по УВР МОУ СШ с. Чертановка Михайлина В.В.	Утверждаю Директор МОУ СШ с. Чертановка Кудряшова О.Е. Приказ № 147 от 01.09.2023 г.
---	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура» 11 класс
на 2023– 2024 учебный год.**

**среднего общего образования
99 часов, базовый уровень
УМК « Физическая культура »
учебник для 10-11 класса под ред. В.И.Ляха (Москва, «Просвещение», 2013 г.).**

Составитель: учитель физической культуры Васильева Елена Ивановна

Чертановка 2023 г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы

и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

б) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние

природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ,

систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
оценивать приобретённый опыт;
способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
признавать своё право и право других на ошибки;
развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение,

быть инициативным.

Предметные результаты:

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».

2. Содержание курса физической культуры.

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 ч, из расчета 3 ч в неделю. Вместе с тем, чтобы у учителя физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование». Также учитель физической культуры во время урока отводит время на подготовку к сдаче комплекса ГТО.

Социокультурные основы: Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение комплекса ГТО. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы: Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями и подготовкой к сдаче комплекса ГТО. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-

тактические действия в избранном виде спорта. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях и подготовкой к сдаче комплекса ГТО. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы: Роль физической культуры, комплекса ГТО и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. 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.

Приемы саморегуляции: Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

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. Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра. Индивидуальные, групповые, и командные тактические действия в нападении и защите. Подготовка к сдаче комплекса ГТО

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. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Блокирование нападающих ударов (одиночное, групповое), страховка. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Учебная игра. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Подготовка к сдаче комплекса ГТО.

Гимнастика с элементами акробатики: Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение

гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения на месте и в движении. Длинный кувырок через препятствие; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Висы и упоры. Подтягивание. Опорный прыжок (прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120см , 120-125см .

Прыжок углом через коня (конь в ширину высота 110см.). Подготовка к сдаче комплекса ГТО

Легкая атлетика: Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Старты из различных положений. Бег 30м., 60м., 100м., 1000м., 800м., 500м., 3000м., челночный бег 3x10м., прыжок в длину с места, 6-минутный бег. Равномерные бег до 15-20мин. Метание мяча и гранаты. Подготовка к сдаче комплекса ГТО

Лыжная подготовка: Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Первая помощь при травмах и обморожениях. Правила соревнований. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовки. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыж. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции 5-8 км. Подготовка к сдаче комплекса ГТО

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2	Лёгкая атлетика	23
3	Баскетбол	15
4	Волейбол	21

5	Гимнастика с элементами акробатики	20
6	Лыжная подготовка	20
	Общее количество часов	99

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	1 час
2	Бег 30 метров	1 час
3	Бег 60 метров	1 час
4	Бег на 100 метров.	1 час
5	Длительный бег	2 часа
6	Челночный бег 3x10	1 час
7	Прыжки в длину с места	2 часа
8	Метание гранаты	2 часа
9	ТБ во время занятий баскетболом.	1 час
10	Варианты ведения	1 час
11	Варианты бросков	1 час
12	Действия против игрока	1 час

13	Комбинации из изученных элементов	1 час
14	Индивидуальные групповые действия	1 час
15	Учебная игра	1 час
16	Игра в баскетбол по правилам	1 час
17	Техника безопасности при занятии волейболом.	1 час
18	Верхняя и нижняя передачи через сетку	1 час
19	Приём мяча от сетки	1 час
20	Варианты техники приёма и передач	1 час
21	Варианты подач мяча	1 час
22	Варианты нападающего удара	1 час
23	Варианты блокирования	1 час
23	Индивидуальные групповые действия	1 час
24	Учебная игра	1 час
25	Игра в волейбол по правилам	1 час
26	ТБ во время занятий гимнастикой	1 час
27	Длинный кувырок через препятствие, сед углом	1 час
28	Длинный кувырок через препятствие, сед углом	1 час

29	Подъём в упор силой	1 час
30	Упражнения в равновесии	1 час
31	Стойка на руках с помощью	1 час
32	Стойка на плечах	1 час
33	Упражнения в равновесии	1 час
34	Акробатические упражнения	1 час
35	Упражнения на брусьях	1 час
36	Акробатическая комбинация	1 час
37	Упражнения в равновесии	1 час
38	Упражнения на брусьях	1 час
39	Опорный прыжок через коня	1 час
40	Упражнения в равновесии	1 час
41	Акробатическая комбинация	1 час
42	Опорный прыжок через коня	1 час
43	Опорный прыжок через коня	1 час
44	Комбинации из изученных элементов	1 час
45	Комбинации из изученных элементов	1 час

46	ТБ во время занятий лыжной подготовкой. Скользящий шаг	1 час
47	Попеременный двухшажный ход.	2 часа
48	Подъём в гору скользящим шагом	1 час
49	Одновременные ходы.	1 час
50	Повороты переступанием в движении	1 час
51	Коньковый ход. Попеременные ходы	2 часа
52	Торможение и поворот упором.	1 час
53	Переход с одновременных на попеременные ходы	1 час
54	Переход с хода на ход	1 час
55	Преодоление подъёмов и препятствий	1 час
56	Элементы тактики лыжных ходов. Прохождение дистанции	1 час
57	Переход с одновременных на попеременные ходы.	1 час
58	Попеременный четырехшажный ход	1 час
59	Преодоление подъёмов и препятствий	1 час
60	Преодоление подъёмов и препятствий.	1 час
61	Элементы тактики лыжных ходов	1 час
62	Прохождение дистанции. Эстафета.	2 часа

63	Техника безопасности при занятии баскетболом.	1 час
64	Варианты ловли и передач мяча	1 час
65	Варианты ведения мяча	1 час
66	Варианты бросков мяча	1 час
67	Индивидуальные групповые действия	1 час
68	Учебная игра	1 час
69	Игра в баскетбол по правилам	1 час
70	Техника безопасности при занятии волейболом.	1 час
71	Верхняя и нижняя передачи через сетку	1 час
72	Варианты техники приёма и передач	1 час
73	Варианты подач мяча	2 часа
74	Варианты нападающего удара	2 часа
75	Индивидуальные групповые действия	2 часа
76	Учебная игра	1 час
77	Игра в волейбол по правилам	1 час
78	ТБ во время занятий ЛА	1 час
79	Прыжки в длину с места	2 часа

80	Бег 30 метров	1 час
81	Бег на 100 метров.	1 час
82	Челночный бег 3x10	1 час
83	Метание гранаты	2 часа
84	Прыжки в длину с разбега	2 часа
85	Медленный бег до 25 минут	2 часа