


Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа с.Стоговка
Кузоватовского района Ульяновской области

"РАССМОТРЕНО"
на заседании Педагогического
совета школы от 29.08.2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора поУВР
 Т. В. Дрягалина
«29.08.»2023г



Рабочая программа

Наименование курса: Физическая культура

Класс: 11

Уровень общего образования: среднее общее

Срок реализации программы: 2023-2024 уч. год

Количество часов по учебному плану: всего 99 (3 часа в неделю)

Программа: Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для общеобразовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования, авторской программы «Физическая культура 10-11 классы» В. И. Лях М. «Просвещение» 2015 г.

Учебник: В. И. Лях «Физическая культура 10-11 классы» учебник для общеобразовательных организаций базовый уровень - М. «Просвещение» 2018 г.

Рабочую программу составил: учитель физической культуры
Лунёв Сергей Николаевич (высшая квалификационная категория)

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура 11 класса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 11 класса направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 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;

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

Познавательные УУД

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к

самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

Коммуникативные УУД

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физической и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

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». |

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 11 КЛАСС

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание).

Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей.

Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги. Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности

грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика(юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка(юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

III. Тематическое планирование 11 класс

№п\п	Название темы	Количество часов
Легкая атлетика-11		
1	ТБ во время занятий ЛА	1
2	Бег 30 метров Подготовка к ГТО	1
3	Бег 30 метров. Подготовка к ГТО	1
4	Бег на 60 метров. Подготовка к ГТО	1
5	Стартовый разгон.	1
6	Челночный бег 3x10. Подготовка к ГТО	1
7	Прыжки в длину с места. Подготовка к ГТО	1
8	Метание гранаты. Подготовка к ГТО	1
9	Прыжки в длину с места. Подготовка к ГТО	1
10	Подтягивание. Подготовка к ГТО	1
11	Длительный бег. Подготовка к ГТО.	1
Спортивные игры: баскетбол-8		
12	ТБ во время занятий баскетболом.	1
13	Варианты ведения мяча.	1
14	Варианты бросков мяча.	1
15	Действия против игрока.	1
16	Комбинации из изученных элементов.	1
17	Индивидуальные групповые действия.	1
18	Учебная игра.	1
19	Игра в баскетбол по правилам.	1
Спортивные игры: волейбол-10		
20	Техника безопасности при занятии волейболом.	1

21	Верхняя и нижняя передачи через сетку	1
22	Приём мяча от сетки.	1
23	Варианты техники приёма и передач.	1
24	Варианты подач мяча.	1
25	Варианты нападающего удара.	1
26	Варианты блокирования.	1
27	Индивидуальные и групповые действия.	1
28	Учебная игра.	1
29	Игра в волейбол по правилам.	1
Гимнастика с элементами акробатики- 20		
30	ТБ во время занятий гимнастикой	1
31	Длинный кувырок через препятствие юноши, сед углом девушки.	1
32	Длинный кувырок через препятствие юноши, сед углом девушки.	1
33	Подъём в упор силой.	1
34	Упражнения в равновесии.	1
35	Стойка на руках с помощью юноши, девушки два кувырка слитно.	1
36	Стойка на плечах бруска юноши, девушки два кувырка слитно.	1
37	Упражнения в равновесии. Наклон вперёд стоя. Подготовка к ГТО.	1
38	Акробатические упражнения.	1
39	Упражнения на брусках.	1
40	Акробатическая комбинация.	1
41	Упражнения в равновесии. Наклон вперёд стоя. Подготовка к ГТО.	1
42	Упражнения на брусках.	1
43	Опорный прыжок через коня.	1
44	Упражнения в равновесии. Наклон вперёд стоя. Подготовка к ГТО.	1
45	Акробатическая комбинация.	1
46	Опорный прыжок через коня.	1
47	Опорный прыжок через коня.	1
48	Комбинации из изученных элементов.	1
49	Комбинации из изученных элементов.	1
Лыжная подготовка- 28		
50	ТБ во время занятий лыжной подготовкой.	1
51	Скользкий шаг.	1
52	Попеременный двухшажный ход.	1
53	Подъём в гору скользящим шагом.	1
54	Одновременные ходы.	1
55	Повороты переступанием в движении.	1
56	Коньковый ход.	1
57	Попеременные ходы.	1
58	Торможение и поворот упором.	1

59	Переход с одновременных на попеременные ходы.	1
60	Переход с хода на ход.	1
61	Переход с хода на ход.	1
62	Преодоление подъёмов и препятствий.	1
63	Элементы тактики лыжных ходов.	1
64	Прохождение дистанции. Подготовка ГТО.	1
65	Коньковый ход.	1
66	Переход с одновременных на попеременные ходы.	1
67	Преодоление подъёмов и препятствий.	1
68	Переход с хода на ход.	1
69	Прохождение дистанции. Подготовка ГТО.	1
70	Коньковый ход.	1
71	Переход с хода на ход.	1
72	Преодоление подъёмов и препятствий.	1
73	Элементы тактики лыжных ходов.	1
74	Переход с хода на ход.	1
75	Элементы тактики лыжных ходов.	1
76	Прохождение дистанции. Подготовка ГТО.	1
77	Горнолыжная эстафета.	1
	Спортивные игры: баскетбол-7	
78	Техника безопасности при занятии баскетболом.	1
79	Варианты ловли и передач мяча.	1
80	Варианты ведения мяча.	1
81	Варианты бросков мяча.	1
82	Варианты ловли и передач мяча.	1
83	Учебная игра.	1
84	Игра в баскетбол по правилам.	1
	Спортивные игры: волейбол-8	
85	Техника безопасности при занятии волейболом.	1
86	Верхняя и нижняя передачи через сетку.	1
87	Варианты техники приёма и передач.	1
88	Варианты подач мяча.	1
89	Варианты техники приёма и передач.	1
90	Индивидуальные и групповые действия.	1
91	Учебная игра.	1
92	Игра в волейбол по правилам.	1
	Легкая атлетика - 7	
93	ТБ во время занятий ЛА	1
94	Инструктаж по ТБ на занятиях по л/а Бег в медленном темпе до 3 мин. Ходьба и бег с заданиями. Высокий старт 15-30	1
95	Прыжки в длину с места. Подготовка к ГТО.	1
96	Бег 30 метров. Подготовка к ГТО.	1
97	Метание гранаты. Подготовка к ГТО.	1
98	Бег на 100 метров. Подготовка к ГТО.	1
99	Челночный бег 3x10. Подготовка к ГТО.	1

	Итого	99
--	--------------	-----------