

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Кемеровской области-Кузбасса
Управление образования администрации Беловского муниципального округа
МБОУ «Старобачатская СОШ»

Рассмотрена
на заседании ШМС
протокол №1
«01» 09 2023

Принята
на заседании педсовета
протокол №1
«01» 09 2023

Утверждена:
приказ №137 от 01.09.2023
Директор школы: _____
/Г.В.Евдокимова/

**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
для обучающихся 11 класса**

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

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;

убеждённости 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.

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.

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;

осуществлять различные виды 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 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.

У обучающегося будут сформированы 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.

У обучающегося будут сформированы 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 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;

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 ошибку;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы 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:

1). 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 учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура как область знаний

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическая культура в жизни современного человека. Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе. Физическая культура как фактор укрепления здоровья. Современные оздоровительные системы. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Оказание доврачебной помощи на занятиях физическими упражнениями. Общеразвивающие упражнения для подготовки к соревновательной деятельности. Туристические походы как оздоровительная форма физической культуры. Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Упражнения для коррекции осанки. Упражнения для коррекции массы тела. Физические упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний. Производственная гимнастика. Гимнастика для глаз. Атлетические единоборства.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Лёгкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелазание, ползание; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, лёгкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

Во всех разделах рабочей программы предусматривается подготовка к выполнению нормативов ГТО.

3. Тематическое планирование

№	Раздел/тема урока	Количество часов
Физическая культура как область знаний		
Современное представление о физической культуре		
1	Современные оздоровительные системы. Всероссийский	1

	физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	
Лёгкая атлетика (6 часов)		
2	Передача эстафетной палочки. Бег 100м	1
3	Метание гранаты на дальность	1
4	Прыжок в длину с места, способом «согнув ноги»	1
5	Толкание ядра	1
6	Бег на 2000м	1
7	Бег на 3000м	1
Физическая культура человека		
8	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1
Гимнастика с основами акробатики (10 часов)		
9	Упражнения на перекладине	1
10	Упражнения на брусьях	1
11	Передвижение по гимнастическому бревну (д). Опорный прыжок (ю)	1
12	Опорные прыжки через препятствия.	1
13	Стойки и передвижения в стойках	1
14	Гимнастические комбинации.	1
15	Захваты рук и туловища, освобождение от захватов.	1
16	Приёмы борьбы за выгодное положение, борьба за предмет	1
17	Силовые упражнения и единоборства в парах	1
18	Приёмы борьбы за выгодное положение	1
Оценка эффективности занятий физической культурой		
19	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.	1
Баскетбол (11 часов)		
20	Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой мест после передачи	1
21	Бросок мяча в корзину от груди двумя и одной рукой после ведения	1
22	Вырывание, выбивание, перехват мяча	1
23	Тактика свободного нападения	1
24	Учебная игра 3*3 на одно кольцо	1
25	Взаимодействие двух игроков через заслон	1
26	Личная (персональная) защита	1
27	Игровые задания 2*1, 3*1, 3*2, 3*3	1
28	Технико – тактические действия	1
29	Комбинации из элементов	1
30	Игра в баскетбол по правилам	1
Современное представление о физической культуре		
31	Физическая культура как фактор укрепления здоровья.	1
Лыжная подготовка (10 часов)		
32	Переход с попеременного на одновременный ход	1
33	Техника старта бесшажным ходом	1
34	Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом	1
35	Прохождение дистанции 1500м., 2000м свободным стилем	1
36	Спуск со склона с крутыми поворотами в низкой стойке	1
37	Прохождение бугров и впадин при спуске с горы	1
38	Прохождение дистанции 2000м	1
39	Коньковый ход	1

40	Тактические действия во время лыжных гонок	1
41	Прохождение дистанции 2000м и 3000м	1
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой		
42	Организация самостоятельных занятий физической культурой. Оказание доврачебной помощи на занятиях физическими упражнениями.	1
Волейбол (10 часов)		
43	Приёмы и передачи мяча из зоны в зону	1
44	Прямой нападающий удар	1
45	Одиночное и групповое блокирование	1
46	Отбивание мяча кулаком через сетку	1
47	Приём мяча, отражённого сеткой	1
48	Приём мяча перекатом в сторону, на спину	1
49	Система игры углом вперёд	1
50	Система игры углом назад	1
51	Передача мяча из зоны в зону	1
52	Игра волейбол по правилам	1
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой		
53	Упражнения для коррекции осанки. Упражнения для коррекции массы тела.	1
Лёгкая атлетика (6 часов)		
54	Прыжок в высоту способом «перешагивания»	1
55	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3*10м	1
56	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	1
57	Метание гранаты на дальность с разбега	1
58	Бег 100м	1
59	Бег 2000м (д), 3000м (ю)	1
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой		
60	Туристические походы как оздоровительная форма физической культуры.	1
Футбол (8 часов)		
61	Остановка мяча. Ведение мяча.	1
62	Групповые действия. Элементарные движения при обучении отдельным элементам техники владения мячом.	1
63	Обманные движения. Отбор мяча.	1
64	Тактика игры в футбол. Тактика нападения.	1
65	Упражнения для освоения техники остановок и передач мяча	1
66	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой.	1
67	Упражнения для разучивания элементов приема «вбрасывание мяча».	1
68	Учебная игра мини-футбол	1

11 класс

№ п/п	Раздел/тема урока	Количество часов
Физическая культура как область знаний		
Современное представление о физической культуре		

1	Физическая культура в жизни современного человека	1
Лёгкая атлетика (6часов)		
2	Передача эстафетной палочки. Бег 100м	1
3	Метание гранаты на дальность	1
4	Прыжок в длину с места, способом «согнув ноги»	1
5	Толкание ядра	1
6	Бег 2000м	1
7	Бег 3000 м	1
Физическая культура человека		
8	Физическая культура как фактор укрепления здоровья	1
Гимнастика с основами акробатики (10 часов)		
9	Упражнения на брусьях	1
10	Упражнения на перекладине	1
11	Опорные прыжки через препятствия.	1
12	Стойки и передвижения в стойках	1
13	Передвижение по гимнастическому бревну (д). Опорный прыжок (ю)	1
14	Гимнастические комбинации.	1
15	Захваты рук и туловища, освобождение от захватов.	1
16	Силовые упражнения и единоборства в парах	1
17	Приёмы борьбы за выгодное положение	1
18	Приёмы борьбы за выгодное положение, борьба за предмет	1
Оценка эффективности занятий физической культурой		
19	Современные оздоровительные системы	1
Баскетбол (11 часов)		
20	Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой мест после передачи	1
21	Передача мяча двумя и одной рукой снизу	1
22	Бросок мяча в корзину от груди двумя и одной рукой после ведения	1
23	Вырывание, выбивание, перехват мяча	1
24	Тактика свободного нападения	1
25	Взаимодействие двух игроков через заслон	1
26	Личная (персональная) защита	1
27	Игровые задания 2*1, 3*1, 3*2, 3*3	1
28	Технико – тактические действия	1
29	Комбинации из элементов	1
30	Учебная игра в баскетбол по правилам	1
Современное представление о физической культуре		
31	Основные направления и формы организации в современном обществе	1
Лыжная подготовка (10 часов)		
32	Переход с попеременного на одновременный ход	1
33	Техника старта бесшажным ходом	1
34	Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом	1
35	Прохождение дистанции 1500м., 2000м свободным стилем	1
36	Спуск со склона с крутыми поворотами в низкой стойке	1
37	Прохождение бугров и впадин при спуске с горы	1
38	Прохождение дистанции 2000м	1
39	Коньковый ход	1
40	Тактические действия во время лыжных гонок	1

41	Прохождение дистанции 2000м и 3000м	1
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой		
42	Самостоятельная подготовка к сдачи комплекса ГТО	1
Волейбол (10 часов)		
43	Приёмы и передачи мяча из зоны в зону	1
44	Прямой нападающий удар	1
45	Одиночное и групповое блокирование	1
46	Отбивание мяча кулаком через сетку	1
47	Приём мяча, отражённого сеткой	1
48	Приём мяча перекатом в сторону, на спину	1
49	Система игры углом вперёд	1
50	Система игры углом назад	1
51	Передача мяча из зоны в зону	1
52	Учебная игра волейбол	1
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой		
53	Самостоятельная подготовка к соревновательной деятельности	1
Лёгкая атлетика (6 часов)		
54	Прыжок в высоту способом «перешагивания»	1
55	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3*10м	1
56	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	1
57	Метание гранаты на дальность с разбега	1
58	Бег 100м	1
59	Бег 2000м (д), 3000м (ю)	1
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой		
60	Туристические походы как оздоровительная форма физической культуры	1
Футбол (8 часов)		
61	Остановка мяча. Ведение мяча.	1
62	Групповые действия. Элементарные движения при обучении отдельным элементам техники владения мячом.	1
63	Обманные движения. Отбор мяча.	1
64	Тактика игры в футбол. Тактика нападения.	1
65	Упражнения для освоения техники остановок и передач мяча	1
66	Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой.	1
67	Упражнения для разучивания элементов приема «вбрасывание мяча».	1
68	Учебная игра в футбол	1

