

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
УНДОРОВСКИЙ ЛИЦЕЙ

Рассмотрено
на заседании МО учителей
развивающего цикла
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.
Руководитель МО
_____/О.М. Милютин

Согласовано
с заместителем директора по
учебно-методической работе

Г.В. Салахетдинова
«31» августа 2023 г.

Утверждаю
Директор МОУ Ундоровского
лицея

Н.В.Зюзина
Приказ № 490
«31» августа 2023 г.

Рабочая программа

Наименование учебного предмета: Физическая культура (базовый уровень)

Класс: 11

Уровень общего образования: среднее общее

Учитель: Тарасова Е.А.

Срок реализации программы, учебный год: 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: 98 часов в год, в неделю 3 часа

Рабочую программу составил(а) _____ Тарасова Е.А.

с.Ундоры, 2023 г.

Пояснительная записка.

Данная рабочая программа реализуется на основе следующих документов:

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального Закона №273 от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 с изменениями и дополнениями в редакции приказа Минпросвещения России от 11 декабря 2020 г. №712;
- Федеральной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 №371;
- Основной образовательной программы среднего общего образования, утверждённой директором МОУ Ундоровского лицея приказ № 490 от 31.08.2023 г.;
- Устава МОУ Ундоровского лицея;
- Примерной рабочей программы по предмету Физическая культура; Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях,- 2-е изд.- М.: Просвещение, 2015.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА (ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ)

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:

1. Гражданского воспитания

- формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;

2. Патриотическое воспитание предусматривает:

- формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военнопатриотического воспитания;

5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия включает:

- формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
- развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;

- 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 общечеловечески 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:

- 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;
- 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;
- 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, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности. Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности. На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять: роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

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 массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

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 начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

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.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

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. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

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.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

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.

Плавание (юноши): плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

Единоборства (юноши): приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

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.

Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самообороны, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Плавание: совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

**Тематическое планирование
по физической культуре в 11 классе.**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		Класс
		XI
1.1	Основы знаний о физической культуре	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	26
1.5	Лыжная подготовка	22
1.6	Баскетбол	15
	Итого	99

Календарно-тематическое планирование по физической культуре для учащихся в 11 классе

№ п/п	Разделы и темы	Дата по плану	Дата фактич.
1	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон.		
2	Бег по дистанции (70-80 м).		
3	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
4	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей		
5	Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Биохимические основы прыжков.		
6	Прыжок в длину на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
7	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Тестирование №1		
8	Метание гранаты из различных положений.		
9	Метание гранаты на дальность,- ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.		
10	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору.		
11	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры		
12	Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости		
Спортивные игры 9 ч. (баскетбол)			
13	Совершенствование передвижений и остановок игрока.		
14	Передача мяча различными способами на месте.		
15	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.		
16	Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных качеств.		
17	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Быстрый прорыв (3 х 2). Развитие скоростных качеств.		
18	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3).		
19	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3).		
20	Зонная защита (2 х 1 х 2). Развитие скоростных качеств.		
21	Зонная защита (2 х 1 х 2). Развитие скоростных качеств.		

Гимнастика 18 ч			
22	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.		
23	Угол в упоре. Развитие силы.		
24	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Подтягивания на перекладине.		
25	Подъём переворотом. Развитие силы.		
26	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.		
27	Лазание по канату в два приёма без помощи ног.		
28	Упражнения на брусках		
29	Упражнения на брусках		
30	Упражнения на перекладине		
31	Упражнения на перекладине		
32	Упражнения на кольцах		
33	Упражнения на кольцах		
34	Лазание по канату		
35	Лазание по канату на скорость.		
36	Опорный прыжок через коня		
37	Опорный прыжок через коня ноги врозь		
38	Опорный прыжок согнув ноги		
39	Опорный прыжок через коня согнув ноги		
Спортивные игры 6 ч. (баскетбол)			
40	Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.		
41	Совершенствование передвижений и остановок игрока.		
42	Нападение через заслон.		
43	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением.		
44	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол		
45	Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.		
Лыжная подготовка - 22 часа			
46	Одновременный бесшажный ход		
47	Одновременный душажный ход		
48	Одновременный душажный ход		

49	Попеременный двушажный ход		
50	Попеременный двушажный ход		
51	Одновременный одношажный ход		
52	Спуски и подъёмы различной крутизны		
53	Спуски и подъёмы различной крутизны		
54	Подъем на склон скользящим шагом.		
55	Торможение плугом и упором		
56	Торможение плугом и упором		
57	Подъемы ёлочкой и полуёлочкой		
58	Прохождение дистанции 2 -3 км с чередованием лыжных ходов		
59	Прохождение дистанции 2 -3 км с чередованием лыжных ходов		
60	Спуски в низкой и основной стойке		
61	Спуски в низкой и основной стойке		
62	Прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе		
63	Прохождение дистанции 2-3 км в равномерном темпе		
64	Лыжная гонка на 1 - 2км.		
65	Спуски и подъёмы с пологих склонов.		
66	Спуски и подъёмы с пологих склонов.		
67	Преодоление малых трамплинов при спуске со склона		

Спортивные игры 8 ч.(волейбол)

68	Комбинации из передвижений и остановок игрока.		
69	Комбинации из передвижений и остановок игрока.		
70	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу.		
71	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу.		
72	Прямой нападающий удар.		
73	Прямой нападающий удар.		
74	Позиционное нападение. Учебная игра.		
75	Позиционное нападение. Учебная игра.		

Легкая атлетика — 4 часа			
76	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств.		
77	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств.		
78	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челвочый бег.		
79	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челвочый бег.		
Спортивные игры 10 ч.(волейбол)			
80	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.		
81	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.		
82	Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.		
83	Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование.		
84	Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
85	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.		
86	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.		
87	Боковая прямая подача Планирующая подача		
88	Учебная игра в волейбол		
89	Двухсторонняя игра в волейбол		
Легкая атлетика 10ч			
90	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Челночный бег. Тестирование №2		
91	Бег 60 метров		
92	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды.		
93	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды.		
94	Метание гранаты на дальность.		
95	Метание гранаты на дальность.		
96	Прыжки в длину с 7 - 9 шагов разбега		
97	Прыжок в длину с места		
98	Кроссовая подготовка 3 км.- юноши, 2км.- девушки.		
	Итого: 98 часов.		

