



Согласованно
Заместитель директора по УВР
Е.А. Акимова
«25» августа 2023 года

Муниципальное образование Брюховецкий район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 11 с. Свободного им. АВ Кривоноса
муниципального образования Брюховецкий район

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) среднее общее 11 класс

Количество часов 68 часов

Учитель Московченко Андрей Александрович

Программа разработана в соответствии с ФГОС СОО, на основе авторской рабочей программы В.И.Лях «Физическая культура 10-11 классы». – М.: Просвещение, 2020 год.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части

1.Гражданского воспитания

- гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере,
- гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

2.Патриотического воспитания

- формирование российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностного отношения к истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

3.Духовно-нравственного воспитания

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формировании социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

4.Эстетического воспитания

- длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

-
-
-

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

5. Ценности научного познания

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- познавательной и информационной культуры, в том числе навыков самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий.

6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

7. Трудового воспитания

- Формирование навыков планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- Формирование умений и навыков проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- Развитие навыков содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

8. Экологического воспитания.

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Метапредметные результаты

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне выпускник должен знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
-
-

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 метров Бег 100 метров	5,0с 14.3 с	5.4с 17.5с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине Прыжок в длину с места	10 раз 215см	- 14 раз 170см
К выносливости и	Кроссовый бег на 3000 метров Кроссовый бег на 2000 метров	13,50 мин.	10.00мин.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Курс «Физическая культура» изучается в 11 классе из расчёта: 2 ч в неделю в 11 классе - 68 ч. Рабочая программа рассчитана на 68 ч на 1 год обучения .

Данный способ представления обязательного минимума расширяет вариативность подхода к изучению учебного материала, представляет возможность разноуровневого обучения.

Обязательный минимум не устанавливает порядок (последовательность) изучения предметных тем (дидактических единиц) в рамках ступеней общего образования и не определяет нормативы учебного времени, отводимые на изучение данной дидактической единицы в рамках учебной программы (Приказ Минобрнауки РФ от 05.03.2004 N1089 (ред.от 31.01.2012))

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной и авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы тема «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания разделов: «Гимнастика», «Спортивные игры» и «Кроссовая подготовки»

11 класс. (68 часов)

1 Базовая часть (53 часа)

1.1 Основы знаний о физической культуре. (6 часов)

Современные оздоровительные системы физического воспитания.

Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью.

Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек.

Основы законодательства российской федерации в области физической культуры.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта

1.2 Спортивные игры. (15 часов)

Баскетбол (7 часов).

Инструктаж техники безопасности по баскетболу.

Техника броска мяча в кольцо.

Передачи мяча.

Броски в кольцо.

Технические приемы и командно-тактические действия.

Ведение мяча..

Двухсторонняя игра в баскетбол.

Гандбол (4 часа).

Правила игры. Передача, ведение мяча.

Ловля, передача, ведение мяча.

Варианты бросков мяча по воротам

Двухсторонняя игра в гандбол

Волейбол (4 часа)

Техника безопасности по волейболу. Стойка игрока.

Передача мяча сверху двумя руками.

Верхняя прямая подача.

Передача мяча сверху

Нападающий удар через сетку.

Блокирование нападающего удара.

Прямой нападающий удар.

1.3 Гимнастика с элементами акробатики. (11 часов)

Ритмическая гимнастика.

Индивидуально подобранные композиции из упражнений

Аэробика.

Индивидуально подобранные композиции из силовых, скоростно-силовых упражнений

Атлетическая гимнастика.

Индивидуально подобранные комплексы упражнений с отягощениями.

Индивидуально подобранные композиции на основные группы мышц

Опорный прыжок, согнув ноги.

Строевые упражнения.

Лазанье по канату.

ОРУ с предметами.

Длинный кувырок.

Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.

Кувырок назад.

Оздоровительные ходьба и бег.

Комбинация из акробатических элементов

Подготовка к соревновательной деятельности.

1.4 Легкая атлетика. (12 часов.)

Бег 100 метров.

Спринтерский бег.

Эстафетный бег.

Прыжок в длину с разбега на результат

Метание гранаты на дальность

Стартовый разгон.

Челночный бег 3*10м.

Бег 100 метров на результат

Бег на средние дистанции.

Бег 1000 метров

1.5 Кроссовая подготовка. (4 часа).

Техника безопасности по кроссовому бегу.

Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

Кросс 3000 м

Преодоление горизонтальных препятствий

Полоса препятствий

1.6 Элементы единоборств. (5 часов).

Техника безопасности на занятиях единоборствами.

Страховка.

Приемы самостраховки.

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.

Подвижная игра «Борьба всадников».

Силовые упражнения в единоборствах.

Правила соревнований в единоборствах

2. Вариативная часть 15 часов.

2.1 Связанный с региональным и национальными особенностями. (9часов)

Волейбол (2часа).

Прием мяча снизу двумя руками.

Двухсторонняя игра в волейбол.

Футбол. (7часов)

Инструктаж техники безопасности по футболу.

Удары по мячу ногой, головой

Варианты остановки мяча ногой, грудью.

Технические приемы и командно-тактические действия.

Ведение мяча по прямой.

Варианты ведения мяча с сопротивлением игрока и без.

Ведение без сопротивления защитника

Двухсторонняя игра в волейбол.

2.2 По выбору, учителя, учащихся, углубленному изучению вида спорта. (6часов).

Баскетбол (6часов).

Передачи мяча.

Передачи мяча от груди.

Ведения мяча.

Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Техника ведения мяча.

Технические действия зонной защиты.

Техника броска мяча в кольцо.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре
в 10-11 классах**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		11
1	Базовая часть	53
1.1	Основы знаний о физической культуре	6
1.2	Спортивные игры	
1.2.1	<i>Баскетбол</i>	7
1.2.2	<i>Гандбол</i>	4
1.2.3	<i>Волейбол</i>	4
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	11
1.4	Легкая атлетика	12
1.5	Кроссовая подготовка	4
1.6	Элементы единоборств.	5
2	Вариативная часть	15
2.1	Связанный с региональным и национальными особенностями.	
2.1.1	<i>Волейбол</i>	2
2.1.2	<i>Футбол.</i>	7
2.2	По выбору, учителя, учащихся, углубленному изучению вида спорта.	
2.2.1	<i>Баскетбол</i>	6
	всего	68

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс			
Раздел	Кол-во часов	Темы	Основные направления воспитательной работы
1.1 Основы знаний о физической культуре.	6	Современные оздоровительные системы физического воспитания. Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью. Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. Основы законодательства российской федерации в области физической культуры. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта	4,5,6
1.2 Спортивные игры.			
1.2.1 Баскетбол	7	Инструктаж техники безопасности по баскетболу. Техника броска мяча в кольцо. Передачи мяча. Броски в кольцо. Технические приемы и командно-тактические действия. Ведение мяча.. Двухсторонняя игра в баскетбол.	1,3,5,6
1.2.2. Гандбол	4	Правила игры. Передача, ведение мяча. Ловля, передача, ведение мяча. Варианты бросков мяча по воротам Двухсторонняя игра в гандбол	1,3,5,6
1.2.3. Волейбол	4	Техника безопасности по волейболу. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху Нападающий удар через сетку. Блокирование нападающего удара. Прямой нападающий удар	1,3,5,6

1.3 Гимнастика с элементами акробатики.	11	<p>Ритмическая гимнастика. Индивидуально подобранные композиции из упражнений.</p> <p>Аэробика. Индивидуально подобранные композиции из силовых, скоростно-силовых упражнений.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Индивидуально подобранные комплексы упражнений с отягощениями.</p> <p>Индивидуально подобранные композиции на основные группы мышц.</p> <p>Опорный прыжок, согнув ноги.</p> <p>Строевые упражнения. Лазанье по канату.</p> <p>ОРУ с предметами.</p> <p>Длинный кувырок. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.</p> <p>Кувырок назад. Оздоровительные ходьба и бег.</p> <p>Комбинация из акробатических элементов.</p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности.</p>	3,5,6
1.4 Легкая атлетика	12	<p>Инструктаж по т.б. Бег 100 метров.</p> <p>Спринтерский бег. Бег 200м</p> <p>Бег 400 метров.</p> <p>Эстафетный бег.</p> <p>Прыжок в длину с разбега на результат</p> <p>Метание гранаты на дальность</p> <p>Метание гранаты на заданное расстояние</p> <p>Стартовый разгон. Челночный бег 3*10м</p> <p>Бег 100 метров на результат</p> <p>Прыжок в длину с разбега на результат - зачет.</p> <p>Бег на средние дистанции.</p> <p>Бег 1000 метров</p>	3,5,6
1.5 Кроссовая подготовка.	4	<p>Техника безопасности по кроссовому бегу. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</p> <p>Кросс 3000 м</p> <p>Преодоление горизонтальных препятствий</p> <p>Полоса препятствий</p>	3,5,6
1.6 Элементы единоборств.	5	<p>Техника безопасности на занятиях единоборствами. Приемы самостраховки.</p> <p>Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.</p> <p>Подвижная игра «Борьба всадников».</p> <p>Силовые упражнения в единоборствах.</p>	3,5,6

		Правила соревнований в единоборствах	
2.1 Связанный с региональным и национальными особенностями.			
2.1.1 Волейбол	2	Прием мяча снизу двумя руками. Двухсторонняя игра в волейбол	1,3,5,6
2.1.2 Футбол.	7	Инструктаж техники безопасности по футболу. Удары по мячу ногой, головой Варианты остановки мяча ногой, грудью. Технические приемы и командно-тактические действия. Ведение мяча по прямой Варианты ведения мяча с сопротивлением игрока и без. Ведение без сопротивления защитника	1,3,5,6
2.2 По выбору, учителя, учащихся, углубленному изучению вида спорта.			
2.2.1 Баскетбол	6	Передачи мяча Ведения мяча. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Технические действия зонной защиты. Техника броска мяча в кольцо Игра «Стритбол»	1,3,5,6

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей физической культуры
РМО

От 25 августа 2023 года № 1

_____ Ф.И.О.
подпись руководителя МО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Е.А. Акимова

подпись

Ф.И.О.

25 августа 2023 года