

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа с. Астрадамовка
имени Героев Советского Союза братьев Паничкиных**

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
учителей начальных классов
Протокол № 1
от 31.08.2022 года
Руководитель ШМО
_____ Дунина М.В.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР
_____ Комарова Е.М.
31.08.2022 год

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:
_____ Аксёнова С.Е.
Приказ № 169-о
от 31.08.2022 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование курса: физическая культура

Класс: 11

Уровень общего образования: среднее общее

Учитель: Аксёнов А.Н.

Срок реализации программы: 2022-2023 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 99 часов в год, в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе: ФГОС СОО. Программы «Физическая культура. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Рабочие программы. 10-11 класс».

Учебник: В.И. Лях

Рабочую программу составил: учитель физкультуры Аксёнов А.Н.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Изучение физической культуре в 11 классе обеспечивает достижение следующих образовательных результатов:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры,

активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля 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;

- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

Ученик научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Ученик получит возможность научиться:

– самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

– выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

– проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

– выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

– выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– осуществлять судейство в избранном виде спорта;

– составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Содержание учебного предмета, курса

Социокультурные основы

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

Психолого-педагогические основы

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

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.

Приёмы саморегуляции

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. 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 дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

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.

Лёгкая атлетика

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой

Лыжная подготовка

Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки

Подготовка к выполнению видов испытаний

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№	Тема раздела	Количество часов
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.	
	Легкая атлетика (12 ч.)	
2	Стартовый разгон. Бег по дистанции до 70 м.	1
3	Низкий старт. Бег 30м с низкого старта – финиширование.	1
4	Бег по дистанции до 90 м. Эстафетный бег.	1
5	Бег 100 м на результат.	1
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега(отталкивание).	1
7	Челночный бег.	1
8	Прыжок в длину с разбега (прогнувшись). Метание мяча.	1
9	Прыжок в длину на результат.	1
10	Метание мяча с места и с разбега на дальность.	1
11	Метание мяча на результат.	1
12	Бег 1000 м на результат.	1
13	Зачетный урок.	1
	Баскетбол (7ч.)	
14	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Учебная игра	1
15	Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра	1
16	Передача мяча в движении различными способами со сменой места.	1
17	Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (3x1). Учебная игра.	1
18	Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра.	1
19	Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра	1
20	Нападение против зонной защиты (2x1x2). Учебная игра	1
	Волейбол (5ч.)	
21	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках. Учебная игра.	1
22	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
23	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	1
24	Прием и передача мяча после подачи. Учебная игра.	1
25	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	1
	Гимнастика (13 ч.)	
26	Висы. Строевые упражнения.	1
27	Упражнения на силовую подготовку.	1

28	Подтягивания в висе на результат.	1
29	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).	1
30	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).	1
31	Оценка техники опорного прыжка.	1
32	Акробатика. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м).	1
33	Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д.).	1
34	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м).	1
35	Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад (д.).	1
36	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). Стойка на руках.	1
37	Стойка на руках (с помощью). Стойка на коленях, наклон назад (д.)	1
38	Выполнение комбинаций из разученных элементов акробатики.	1
	Баскетбол (7 ч.)	
39	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра.	1
40	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.	1
41	Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра.	1
42	Нападение против зонной защиты (1х3х1). Учебная игра.	1
43	Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.	1
44	Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра.	1
45	Двусторонняя игра.	1
	Волейбол (7 ч.)	
46	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	1
47	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	1
48	Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра.	1
49	Индивидуальные и групповые блокирование. Учебная игра.	1
50	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	1
51	Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра.	1
52	Двусторонняя игра.	1
	Лыжная подготовка (18 ч.)	
53	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1
54	Попеременный двухшажный ход.	1
55	Подъем в гору скользящим шагом. Одновременные ходы	1
56	Повороты переступанием в движении	1
57	Коньковый ход. Попеременные ходы	1
58	Торможение и поворот упором	1
59	Переход с одновременных ходов на попеременные	1
60	Торможение и поворот упором	1
61	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	1

62	Преодоление подъемов и препятствий	1
63	Прохождение дистанции до 3 км	1
64	Коньковый ход	1
65	Переход с одновременных ходов на попеременные	1
66	Преодоление подъемов и препятствий	1
67	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции	1
68	Коньковый ход	1
69	Элементы тактики лыжных ходов	1
70	Прохождение дистанции до 5км	1
	Баскетбол (6 ч.)	
71	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра.	1
72	Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.	1
73	Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра.	1
74	Нападение против личной защиты. Учебная игра.	1
75	Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра.	1
76	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1
	Волейбол (10 ч.)	
77	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	1
78	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	1
79	Двусторонняя игра.	1
80	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	1
81	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	1
82	Прямой нападающий удар из 2 зоны. Учебная игра.	1
83	Индивидуальные и групповые блокирование. Учебная игра.	1
84	Прямой нападающий удар из 4 зоны. Учебная игра.	1
85	Индивидуальные и групповые блокирование, страховка блокирующих.	1
86	Двусторонняя игра.	1
	Баскетбол (5 ч.)	
87	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Учебная игра.	1
88	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1
89	Бросок в прыжке со средней дистанции. Добивание мяча. Учебная игра.	1
90	Нападение через центрального. Учебная игра.	1
91	Двусторонняя игра.	1
	Волейбол (5 ч.)	
92	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	1
93	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	1
94	Индивидуальные и групповые блокирование, страховка блокирующих.	1

95	Позиционное нападение со сменой мест.	1
96	Двусторонняя игра.	1
	Легкая атлетика (3 ч.)	
97	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов (подбор разбега и отталкивание).	1
98	Прыжок в высоту с разбега на результат.	1
99	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	1