

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

Администрация МО Павловский район

МКОУ Октябрьская СШ

РАССМОТРЕНО

Школьной проблемной группой
_____ Кузнецова И.А.
Приказ № 1
от «30» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ Кононова Е.И.
Приказ №1
от «30» 08 2023

УТВЕРЖДЕНО

директор
_____ Романова Л.В.
Приказ № 137
от «31» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 класса

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 11 классов.

Рабочая программа для 11 классов, разработана на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение – 2014 год.

Соответствует основной образовательной программе среднего общего образования государственного казенного общеобразовательного учреждения кадетской школы-интерната с первоначальной летной подготовкой имени трижды Героя Советского Союза А.И. Покрышкина.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

Цели и задачи

Целью программы является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 11 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешне среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Программный материал делится на две части — **базовую и вариативную**. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Учитывая климатические особенности региона и возможности материальной физкультурно-спортивной базы кроссовая подготовка заменяется лыжной. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков. Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкая атлетика	21
2	Вариативная часть	39
2.1	Баскетбол	21
2.2	Лыжная подготовка	18
	Итого	102

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 11 классе – 102 часа (34 учебные недели). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30.08.2010г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета “Физическая культура” использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Поэтому содержание 3-го урока физкультуры направлено не только реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и т.д.), но и на введение таких вариативных разделов, как национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры.

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны продемонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся 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 освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, 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 учащихся.

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 долговую 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 освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, также как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Тесты проводятся 2 раза в год (в начале и конце учебного года).

Содержание тестов общефизической подготовленности.

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения сидя.
6. Бег 1000м.

Календарно - тематическое планирование в 11 классе (102 часа)

№ п/ п	Раздел	Тема урока	Дата проведения	
			План.	Факт.
	Легкая атлетика (15 часов			
1		Спринтерский бег. Беговые и прыжковые упр-ия		
2		Кросс на дистанции 1,5\2 км Метание гранаты		
3		Спортив.ходьба на дист.1\2км. Прыжок в длину с разбега.		
4		Бег на дист. 200м,400м. Эстафетный бег.		
5		Бег на дист. 800 м Прыжковые упражнения		
6		Спринтерский бег:60,100м Беговые и прыжковые упр-ия		
7		Кросс на дистанции 2\3 км Метание гранаты		
8		Спортив.ходьба на дист. 2\3 км. Прыжок в длину с\р.		
9		Бег на дист. 1000 м Прыжковые упражнения		

10		Техника спринтерского бега		
11		Техника метания . Развитие скоростно-силовых качеств		
12		Бег на выносливость. Развитие гибкости		
13		Техника спортивной ходьбы.		
14		Техника прыжка в длину с разбега.		
15		Эстафетный бег 4по100м. Развитие скоростных способностей		
Спортивные игры (баскетбол) (12 часов)				
16		Технические приемы ловли и передачи мяча		
17		Технические приемы ведения мяча и бросков		
18		Индивидуальные действия в защите и нападении		
19		Групповые действия в защите и нападении		
20		Технические приемы ловли и передачи мяча		
21		Технические приемы ведения мяча и бросков		
22		Индивидуальные действия в защите и нападении		

23		Групповые действия в защите и нападении		
24		Командные тактические действия в нападении		
25		Командные тактические действия в защите		
26		Учебная игра по правилам.		
27		Классное соревнование по группам		
Гимнастика (12 часов)				
28		Атлетич.гимнастика(ю) Шейпинг.(д)акробатика, опорный прыжок		
29		Атлетич.гимнастика,шейпинг Упражнения на перекладине, Бревне.		
30		Атлетическая гимнастика,шейпинг. Опорный прыжок,брусья р\в		
31		Атлетич. гимнастика,шейпинг. Акробатика, брусья.		
32		Атлетич.гимнастика(ю) Шейпинг.(д)акробатика, опорный прыжок		
33		Атлетич.гимнастика,шейпинг Упражнения на перекладине, Бревне.		
34		Атлетическая гимнастика,шейпинг. Опорный прыжок,брусья р\в		

35		Атлетич. гимнастика, шейпинг. Акробатика, брусья.		
36		Атлет. гимнастика, аэробика Акробатика, опорный прыжок.		
37		Атлетич. гимнаст., аэробика. Перекладина, бревно.		
38		Атлетич. гимнаст., аэробика. Опорный прыжок, брусья р\в.		
39		Атлетич. гимнаст., аэробика. Брусья, акробатика.		
Спортивные игры (баскетбол) (9 часов)				
40		Индивидуальные действия в защите и нападении		
41		Комбинации из освоенных элементов ловли и передачи, ведения, бросков без сопротивления		
42		Комбинации из освоенных элементов ловли и передачи, ведения, бросков с сопротивлением противника		
43		Техника защитных действий : Вырывание, выбивание, перехват, накрывание.		
44		Групповые действия в защите и нападении		

45		Командные тактические действия в нападении		
46		Командные тактические действия в защите		
47		Учебная игра по правилам.		
48		Классное соревнование по группам. Судейство в спортиграх Тактика защиты и нападения		
Лыжная подготовка (18 часов)				
49		Вкатывание 2\3 км. Совершенствование классических ходов.		
50		Техника перехода с хода на ход.		
51		Техника конькового хода.		
52		Техника конькового хода.		

53	Техника классического хода. Хода.		
54	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 2\3 км.		
55	Техника перехода с хода на ход.		
56	Техника конькового хода		
57	Техника спусков и подъемов, торможений.		
58	Прохождение дистанции изученными способами ходов.		
59	Прохождение дистанции 3\5 км на время.		
60	Переменная тренировка 3\5 км.		
61	Прохождение дистанции в быстром темпе (2\3 км).		
62	Классное соревнование 2\3 км		
63	Техника перехода с хода на ход.		
64	Прохождение дистанции 3\5 км в умеренном темпе.		
65	Техника конькового хода.		

66		Соревнование «школьный биатлон»		
Волейбол (18 часов)				
67	повторение	Индивидуальные действия с мячом: варианты техники приема и передач.		
68	повторение	Индивидуальные действия с мячом: варианты подачи мяча.		
69	повторение	Индивидуальные действия с мячом: варианты нападающего удара.		
70	повторение	Взаимодействия игроков в нападении.		
71	закрепление	Взаимодействия игроков в нападении		
72	совершенствование	Взаимодействия игроков в нападении		
73	повторение	Взаимодействия игроков в защите : варианты блокирования нападающих ударов.		
74	закреплени	Взаимодействия игроков в защите : варианты блокирования нападающих ударов.		
75	совершенствование	Взаимодействия игроков в защите : варианты блокирования нападающих ударов.		

76	совершенствов ание	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите		
77	совершенствов ание	Групповые тактические действия в нападении и защите.		
78	совершенствов ание	Командные тактические действия в нападении и защите		
79	Комплексн применен	Технико – тактические действия в нападении и защите.		
80	Комплексн применен	Технико – тактические действия в нападении и защите.		
81	Комплексн применен	Технико – тактические действия в нападении и защите.		
82	Контроль	Командные технико – тактические действия во время игры		
83	Контроль	Технико – тактические действия в соревновательных условиях.		
84	Контроль	Соревнование между группами класса.		
Спортивные игры (футбол) (8 часов)				
85		Комбинации из освоенных элементов передвижений, варианты ударов по мячу.		
86		Варианты ударов по мячу с сопротивлением противника, варианты остановок мяча ногой, грудью.		
87		Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		

88		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		
89		Техника защитных действий : выбивание, отбор, перехват.		
90		Индивидуальные тактические действия в нападении и защите.		
91		Групповые тактические действия.		
92		Игра по упрощенным правилам.		

Легкая атлетика (10 часов)

93		Техника спринтерского бега, бег на дистанции 100 м.		
94		Кроссовый бег на дистанции 2\3 км.		
95		Спортивная ходьба на дистанции 2\3 км. Метание.		
96		Бег на дистанции 200м, 400 м. Эстафетный бег 4x100 м.		
97		Бег на дистанции 800 м. Прыжковые упражнения		
98		Техника спринтерского бега. Метание.		
99		Техника метания гранаты Бег на средние дистанции.		
100		Техника прыжка в длину с разбега.		
101		Бег на короткие дистанции		
102		Кроссовый бег на дистанции 5\3 км		

