

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ставропольского края

Шпаковский муниципальный округ

МКОУ "СОШ №6"

РАССМОТРЕНО

Руководитель школьного методического объединения учителей физико-математического, естественно-географического цикла, физической культуры, технологии, ОБЖ

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

«29» августа 2023 г.

Довганюк Н.А.

Дальянова Т.Ф.

Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»

для 11 класса среднего общего образования
Срок реализации – 1 года

Составители: учителя
физической культуры,
Горбунов Александр
Николаевич

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. В соответствии с учебным планом учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 3 часа в неделю.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по футболу. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 204 часа: в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической

подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка.

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непределными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика»

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Часы, отведенные на модуль «Зимние виды спорта» в соответствии с материально-техническими и климатическими условиями, перераспределены между модулями «Спортивные игры» и «Легкая атлетика».

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления

передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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;
убежденность 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;

6) 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.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

Познавательные универсальные учебные действия

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;

овладение видами 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 *следующие 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.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие 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.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие 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 следующие 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;

уметь 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 ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие 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

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».

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

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

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

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

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. 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 их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10–11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Волейбол.

10–11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

10–11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях

гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.7. Легкая атлетика.

10–11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Задачи физического воспитания учащихся 10–11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

ДЕМОНСТРИРОВАТЬ

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Класс	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Скоростные	Бег 30 м, с	10	5,1— 4,8	5,1— 4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9— 5,3	4,8 и выше
			11	5,0— 4,7	5,0— 4,7	4,3	6,1	4,8	
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	10	8,2 и ниже	8,0— 7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3— 8,7	8,4 и выше
			11	8,1	7,9— 7,5	7,2	9,6	9,3— 8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	10	180 и ниже	195— 210	230 и выше	160 и ниже	170— 190	210 и выше
			11	190	205— 220	240	160	170— 190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	10	1100 и ниже	1300— 1400	1500 и выше	900 и ниже	1050— 1200	1300 и выше
			11	1100	1300— 1400	1500	900	1050— 1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	10	5 и ниже	9—12 9—12	15 и выше	7 и ниже	12—14 12—14	20 и выше
			11	5		15	7	20	

6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши); на низкой перекладине из вися лёжа, кол-во раз (девушки)	10	4 и ниже	8—9	11 и выше	6 и ниже	13—15	18 и выше
			11	5	9—10	12	6	13—15	18

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10–11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		X (ю.)	XI (ю.)	X (д.)	XI (д.)
1	Базовая часть				
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	34	34	34	34
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	24	24	24	24
1.4	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	44	44	44	44
2	Вариативная часть				
2.1	Футбол	В процессе урока			
	Итого	102	102	102	102

Учебно-тематический план 10-11 классов

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	44	24			20
3	Спортивные игры (волейбол)	34			30	4
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		24		
	Всего часов:	102	24	24	30	24

Календарно-тематическое планирование 11 класс

№\ №	Тема урока	Кол-во часов	Дата
Легкая атлетика и кроссовая подготовка (24 часа)			
1.	Правила безопасности на уроках физической культуры, легкой атлетики, занятий на открытой площадке, спортивных и подвижных играх.	1	
2.	Физическая культура как социальное явление. Президентские тесты Бег 30 метров. Прыжок в длину с места. Упражнение на пресс. Подтягивание отжимание. Бег 1000 . Упражнение на гибкость Техника безопасности	1	
3.	Президентские тесты. Бег 30 метров. Прыжок в длину с места. Упражнение на пресс. Подтягивание отжимание. Бег 1000 . Упражнение на гибкость Техника безопасности	1	
4.	Бег по средней дистанции с изменением скорости, темпа и ритма шагов. Подтягивание из виса.	1	
5.	Сдача нормативов	1	
6.	Бег по средней дистанции с изменением скорости, темпа и ритма шагов. Подтягивание из виса.	1	
7.	Бег по средней дистанции с изменением скорости, темпа и ритма шагов. Подтягивание из виса ходьба на рукоходе. Игра с мячами 3*2, 4*3, 5*4.	1	
8.	Подтягивание из виса ходьба на рукоходе отжимание. Бег 2000м-3000метров	1	
9.	Бег средней дистанции. Подтягивание из виса ходьба на рукоходе. Волейбол.	1	
10.	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека Бег 2000м-3000метров Игра с мячами 3*2, 4*3, 5*4.	1	
11.	Эстафеты встречные, со сменой мест Подтягивание из виса. Волейбол.	1	
12.	Бег 2000м-3000метров ОФП Игра с мячами 3*2, 4*3, 5*4.	1	
13.	Кросс 1000 метров Подтягивание из виса. Волейбол. Подтягивание из виса. Отжимание	1	
14.	Бег 10-200 м Прыжок в длину с разбега, Подбор разбега, и определения толчковой ноги. Подтягивание из виса. Отжимание ОФП	1	
15.	Бег 10-200 м Прыжок в длину с разбега, Подбор разбега, и определения толчковой ноги. Подтягивание из виса. Отжимание ОФП	1	
16.	Бег 10-200 м Прыжок в длину с разбега, Подбор разбега, и толчок с бруска. Подтягивание из виса. Отжимание ОФП	1	
17.	Бег 10-400 м Прыжок в длину. Подтягивание из виса. Отжимание ОФП	1	
18.	Бег 100 м Челночный бег 3*5, 3*10, 5*5, 5*10. Подтягивание из виса. Отжимание ОФП	1	
19.	Челночный бег 3*5, 3*10, 5*5, 5*10. Подтягивание из виса. Отжимание. ОФП. Волейбол, футбол.	1	

20.	Челночный бег 3*5, 3*10, 5*5, 5*10. Подтягивание из вися. Отжимание ОФП	1	
21.	Челночный бег 3*5, 3*10, 5*5, 5*10. Подтягивание из вися. Отжимание. ОФП. Волейбол, футбол.	1	
22.	Челночный бег 3*10 Подтягивание из вися. Отжимание. Многоскоки.	1	
23.	Бег 2000м-3000метров Игра с мячами 3*2, 4*3, 5*4. Отжимание ОФП	1	
24.	Бег с чередованием ходьбой. Подтягивание из вися. Отжимание. Многоскоки. ОФП	1	
Гимнастика с элементами акробатики (24 часа)			
25.	Правила безопасности на уроках физической культуры, гимнастики, занятий на открытой площадке, спортивных и подвижных играх.	1	
26.	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга Перестроение из шеренги колонны. Комплекс ОРУ. Прыжки с пружинного гимнастического мостика. Подтягивание из вися. Отжимание. ОФП	1	
27.	Перестроение из шеренги колонны. Комплекс ОРУ. Прыжки с пружинного гимнастического мостика. Подтягивание из вися. Отжимание ОФП	1	
28.	Перестроение из шеренги колонны. Комплекс ОРУ. Прыжки с пружинного гимнастического мостика. Подтягивание из вися. Отжимание ОФП	1	
29.	Строевые упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика. Акробатические элементы.	1	
30.	Строевые упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика. Акробатические элементы	1	
31.	Строевые упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика. Акробатические элементы	1	
32.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Строевые упражнения. Акробатические элементы.	1	
33.	Строевые упражнения. Акробатические элементы.	1	
34.	Строевые упражнения. Акробатические элементы.	1	
35.	Строевые упражнения. Акробатические элементы.	1	
36.	Строевые упражнения. Акробатические элементы.	1	
37.	Строевые упражнения. Акробатические элементы.	1	
38.	Строевые упражнения. Акробатические элементы.	1	
39.	Строевые упражнения. Акробатические элементы.	1	
40.	Строевые упражнения. Акробатические элементы.	1	
41.	Строевые упражнения. Акробатические элементы.	1	
42.	Строевые упражнения. Акробатические элементы.	1	
43.	Строевые упражнения. Акробатические элементы.	1	
44.	Строевые упражнения. Акробатические элементы.	1	
45.	Строевые упражнения. Акробатические элементы.	1	
46.	Подтягивание из вися (мал)из вися лежа (дев). Строевые упражнения. Акробатические элементы	1	

47.	Сгибание разгибание туловища лежа руки за головой. Строевые упражнения. Акробатические элементы	1	
48.	Строевые упражнения. ОФП. Волейбол	1	
Спортивные игры (волейбол) (34 часа)			
49.	Правила безопасности на уроках физической культуры, занятий на открытой площадке, спортивных и подвижных играх.	1	
50.	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передача и прием мяча снизу сверху). ОФП	1	
51.	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передача и прием мяча снизу сверху). ОФП	1	
52.	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передача и прием мяча снизу сверху). ОФП	1	
53.	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передача и прием мяча снизу сверху). ОФП. Волейбол	1	
54.	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передача и прием мяча снизу сверху). ОФП. Волейбол	1	
55.	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передача и прием мяча снизу сверху). ОФП	1	
56.	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передача и прием мяча снизу сверху). ОФП	1	
57.	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передача и прием мяча снизу сверху). ОФП	1	
58.	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передача и прием мяча снизу сверху). ОФП	1	
59.	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передача и прием мяча снизу сверху). ОФП	1	
60.	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передача и прием мяча снизу сверху). ОФП	1	
61.	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передача и прием мяча снизу сверху). ОФП	1	
62.	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передача и прием мяча снизу сверху). ОФП	1	
63.	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передача и прием мяча снизу сверху). ОФП	1	
64.	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передача и прием мяча снизу сверху). ОФП. Выполнение прямой нижней подачи, верхней.	1	
65.	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Выполнение прямой нижней подачи, верхней.	1	
66.	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передача и прием мяча снизу сверху). ОФП. Выполнение прямой нижней подачи, верхней.	1	
67.	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передача и прием мяча снизу сверху). ОФП.	1	

	Выполнение прямой нижней подачи, верхней.		
68.	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передача и прием мяча снизу сверху). ОФП. Выполнение прямой нижней подачи, верхней.	1	
69.	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов. Выполнение прямой нижней подачи, верхней.	1	
70.	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передача и прием мяча снизу сверху). ОФП. Выполнение прямой нижней подачи, верхней.	1	
71.	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передача и прием мяча снизу сверху). ОФП. Нападающий удар.	1	
72.	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передача и прием мяча снизу сверху). ОФП. Нападающий удар.	1	
73.	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передача и прием мяча снизу сверху). ОФП. Нападающий удар.	1	
74.	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передача и прием мяча снизу сверху). ОФП. Нападающий удар.	1	
75.	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передача и прием мяча снизу сверху). ОФП. Нападающий удар.	1	
76.	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передача и прием мяча снизу сверху). Нападающий удар.	1	
77.	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передача и прием мяча снизу сверху). Нападающий удар.	1	
78.	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передача и прием мяча снизу сверху).	1	
79.	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передача и прием мяча снизу сверху). Выполнение прямой нижней подачи, верхней.	1	
80.	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передача и прием мяча снизу сверху).	1	
81.	Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (передача и прием мяча снизу сверху).	1	
82.	Подтягивание, отжимание, многоскоки, бег елочкой.	1	
Легкая атлетика и кроссовая подготовка (20 часов)			
83.	Правила безопасности на уроках физической культуры, легкая атлетика кроссовая подготовка занятий на открытой площадке, спортивных и подвижных играх.	1	
84.	Прыжки высоту с разбега способом перешагивание. ОФП	1	
85.	Встречные эстафеты со сменой мест, с предметами. Прыжки высоту с разбега способом перешагивание. ОФП	1	
86.	Прыжки высоту с разбега способом перешагивание. ОФП	1	

87.	Прыжки высоту с разбега способом перешагивание. ОФП	1	
88.	Встречные эстафеты со сменой мест, с предметами. Прыжки высоту с разбега способом перешагивание.	1	
89.	Прыжки высоту с разбега способом перешагивание. ОФП	1	
90.	Встречные эстафеты со сменой мест, без предметов с предметами. ОФП. Прыжки высоту с разбега способом перешагивание.	1	
91.	Встречные эстафеты со сменой мест, без предметов с предметами. ОФП. Длительный бег в спокойном темпе.	1	
92.	Длительный бег в спокойном темпе. ОФП	1	
93.	Встречные эстафеты со сменой мест, без предметов с предметами. ОФП. Длительный бег в спокойном темпе.	1	
94.	Метание гранаты на дальность. ОФП. Длительный бег в спокойном темпе.	1	
95.	Метание гранаты на дальность. ОФП. Длительный бег в спокойном темпе.	1	
96.	Метание гранаты на дальность. ОФП. Футбол	1	
97.	Длительный бег в спокойном темпе с ускорение и чередованием ходьбой. ОФП. Футбол	1	
98.	Президентские тесты. Бег 30 метров. Прыжок в длину с места. Упражнение на пресс. Подтягивание отжимание. Бег 1000. Упражнение на гибкость. Футбол	1	
99.	Президентские тесты. Бег 30 метров. Прыжок в длину с места. Упражнение на пресс. Подтягивание отжимание. Бег 1000. Упражнение на гибкость. Футбол	1	
100.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
101.	Сдача нормативов	1	
102.	ОФП Подтягивание, отжимание. Учебная игра	1	