

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тальменская средняя общеобразовательная школа №5»
Тальменского района Алтайского края

РАССМОТРЕНО

Школьным методическим
объединением

Руководитель ШМО

Шацких В. В.
Протокол № 1 от «28» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
Учреждения Заместитель

директора по УВР

Подболотова А. Г.
Протокол № 10 от «28» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Дериш К. А.
Приказ №65-од от «28» 08
2023 г.

Рабочая программа по физической культуре 11 класс среднее общее образование
на 2023 - 2024 учебный год

Рабочая программа составлена на основе программы для общеобразовательных
учреждений

Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич

Составитель: Бабичев Сергей Анатольевич
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

Тальменка 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» для 11 класса составлена с учетом следующих нормативных документов и методических материалов:

Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 05.03.2009 №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки Российской Федерации от 03.06.2008 №164, от 31.08.2009 №320, от 19.10.2009 №427, от 10.11.2011 №2643, от 24.01.2012 №39, от 31.01.2012 №69, от 23.06.2015 №209, от 7.06.2017 №506)
Приказа Минпросвещения России Российской Федерации от 23.12.2020 №766 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
Приказ Минпросвещения России от 20 мая 2020 г. №254 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23 декабря 2020 г. № 766»
Приказа МКОУ Тальменская СОШ №5 от 13.11.2018 № 100 «Об утверждении основной образовательной программы среднего общего образования МКОУ Тальменская СОШ №5»;
Приказа МБОУ Тальменская СОШ №5 от 28.08.2023 №65-од «Об утверждении Годового календарного учебного графика на 2023 – 2024 учебный год МБОУ Тальменская СОШ №5»;
Приказа МБОУ Тальменская СОШ №5 от 28.08.2023 №65-од «Об утверждении Учебного плана на 2023- 2024 учебный год МБОУ Тальменская СОШ №5»
Приказа МБОУ Тальменская СОШ №5 от 28.08.2020 №56 «Об утверждении Положения о рабочей программе учебного предмета, курса МБОУ Тальменская СОШ №5»;

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Программа физического воспитания учащихся 5-11 классы
Физическая культура В. И. Лях 5-11 класс 2 –е издание «Просвещение» 2012
Физическая культура 5-11 класс Москва «Просвещение» 2012 13- е издание В. И. Лях

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Программа рассчитана на 102 часа по 3 часа в неделю. В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития и исходя из сущности начального образования целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области

физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:

Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;

Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Рабочая программа предполагает применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, которые реализуются в основном с применением информационно – телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и педагога. При использовании ДОТ обучающийся и учитель могут взаимодействовать асинхронно, когда обучающийся выполняет какую – либо самостоятельную работу (off – line), о учитель оценивает правильность её выполнения и даёт рекомендации по результатам учебной деятельности. Рабочая программа предполагает применение ДОТ через программное обеспечение АИС «Сетевой край. Образование» в случае неблагоприятных природных условий (морозы), болезни учащихся и др. Дополнения вносятся в лист изменений рабочей программы о форме обучения, материально – техническом мере востребованности такой формы обучения.

Планируемые результаты учебного предмета, курса.

Личностные результаты освоения курса: 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн); 2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности; 3) готовность к служению Отечеству, его защите; 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей; 9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное

отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; 11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; 12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь; 13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; 14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта экологонаправленной деятельности; 15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы должны отражать: 1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся: б способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха; 2) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки; умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования; способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; 3) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра: формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия; знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя: – ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы; – готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; – готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны; – готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью; – неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству): – российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению

Отечеству, его защите; – уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн); – формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения; – воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу: – гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;⁷ – признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность; – мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; – интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации; – готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности; – приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоянию людей, их чувствам, религиозным убеждениям; – готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми: – нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; – принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению; – способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь; – формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); – развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре: – мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об

устройстве мира и общества; – готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; – экологическая культура, бережное отношение к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности; – эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни: – ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; – положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений: – уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности, – осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов; – готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; – потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности; – готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся: – физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты освоения курса должны отражать: 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях; 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; 3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; 5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов; 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей; 8) владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; 9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания

совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения. **Метапредметные результаты освоения адаптированной основной образовательной программы должны отражать:** 1) для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся: 9 владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи; 2) для обучающихся с расстройствами аутистического спектра: способность планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора; овладение умением определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора; овладение умением выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора; овладение умением оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора; овладение умением адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора; овладение умением активного использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора; способность самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса; способность самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).**Регулятивные универсальные учебные действия** Выпускник научится: – самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута; – оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали; – ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; – оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели; – выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты; – организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели; – сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия Выпускник научится: – искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи; – критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках; – использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках; – находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития; 10 – выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия; – выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая

ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения; – менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия Выпускник научится: – осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий; – при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.); – координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; – развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств; распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в 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: - 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; 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; способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; - способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями. способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи. способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий. 11 Двигательные умения, навыки и способности: В метании на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши). В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см,

стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования: Выпускник на базовом уровне 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; 12 – 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). Выпускник на базовом уровне 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 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Гимнастика с элементами акробатики:

Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.

Освоение висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись- вис прогнувшись сзади; подъем переворотом (юноши).

Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок (девушки).

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Прыжок ноги врозь(юноши); прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой(девушки).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений: длинный кувырок через препятствие 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; прыжки в глубину с высоты 150-180 см; комбинация из ранее разученных приемов(юноши).

Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов.

Легкая атлетика

Совершенствование техники спринтерского бега.

Варианты низкого старта. Низкий старт и стартовый разгон с 10-20 метров у юношей и девушек в 10 классе до 30-40 метров в 11 классе. Бег с ускорением до 40 метров. Бег на 60 метров. Бег на 100 метров, 100 метров на результат.

Овладение техникой эстафетного бега. Передача эстафеты в парах.

Эстафеты 4x25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4x50 и 4x100 метров.

Совершенствование техники длительного бега.

Равномерный бег 15-20 минут (10 класс); 20-25 минут(11 класс). Техника бега на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Кроссовая подготовка.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега до 13-15 шагов способом «согнув ноги», и «прогнувшись».

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Метание в горизонтальные и вертикальные цели(расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Метание гранаты на дальность.

Лыжная подготовка.

10 класс. Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с прокатом.

Переход с неоконченным толчком одной палки. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагивание небольшого припятствия прямо и в сторону; перепрыгивание в сторону; пределение пологих, мало- и среднепокатых склонов; подъемы средней протяженности.

11 класс. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.

Элементы тактики лыжных ходов(распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками). прохождение дистанции до 5 км.

Баскетбол.

Совершенствование техники передвижений.

Совершенствование техники ловли и передачи мяча: передача одной рукой снизу; одной рукой сбоку.

Совершенствование техники ведения мяча: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.

Совершенствование техники бросков мяча: бросок одной и двумя руками в прыжке; броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния; броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций; штрафной бросок.

Совершенствование техники защитных действий: вырывание и выбивание; перехват; накрывание.

Совершенствование техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры: командное нападение; взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Волейбол

Совершенствование техники приема и передач мяча: прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину; прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; передача мяча сверху двумя руками.

Совершенствование техники подач мяча: верхняя прямая подача.

Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом.

Совершенствование техники защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое).

Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

Требования к уровню подготовки учащихся.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Физические способности	Физические упражнения	возраст	уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м с высокого старта (с)	16лет	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
		17лет	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
Силовые	Подтягивание на перекладине	16лет	2	6-7	9	5	13-15	17
		17лет	3	7-8	10	5	12-13	16
К выносливости	Шестиминутный бег	16лет	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
		17лет	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
К координации	Челночный бег 3x10м. (с)	16лет	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6
		17лет	8.6	8.4-8.00	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	16лет	160	180-195	210	145	160-180	200
		17лет	175	1980-205	220	155	165-185	205

Содержание учебной программы

Тематическое планирование уроков физической культуры.

(три часа в неделю).

№;	ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ	11 класс
----	----------------------	----------

1	Основы знаний	В процессе уроков
2	Спортивные игры	29
3	Гимнастика	18
4	Лыжная подготовка	18
5	Элементы единоборств	9
6	Легкая атлетика	28
	Итого:	102

Поурочное планирование уроков физической культуры в

11 класс.

Три часа в неделю.

1 четверть.

№	Тема урока	Планируемые результаты изучения темы	технология	Учебно-методическое обеспечение (инвентарь, оборудование, электронные пособия)
Легкая атлетика 8ч.				
1	Т.Б. на уроках. Низкий старт, стартовый разгон.	с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин.(юноши) и до 15 мин.(девушки);	Игровые задания.	секундомер
2	Равномерный бег. Низкий старт.		Уровневая дифференциация	секундомер
3	Эстафетный бег, передача палочки.		Игровые задания.	Секундомер, эстафетные

		после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; метать различные по массе и форме снаряды с места и с полного разбега с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов		палочки.
4	Равномерный бег. Метание мяча, гранаты		Игровые задания. Эстафеты.	секундомер
5	Бег 30м. с низкого старт. Метание мяча, гранаты		Игровые задания. Эстафеты.	секундомер
6	Прыжки в длину с разбега. Равномерный бег.		Игровые задания.	Рулетка.
7	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча, гранаты		Уровневая дифференциация	Рулетка.
8	Многоскоки, прыжки в длину с разбега. Метание мяча.		Уровневая дифференциация	Рулетка.
Спортивные игры. 23ч.				
9	Прыжки в длину с места. Ведение мяча правой, левой рукой.	Демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр	Игровые задания.	Рулетка. Баскетбольные мячи.
10	Подтягивание на перекладине. Броски по кольцу после ведения.		Групповые технологии Игровые задания.	Баскетбольные мячи. свисток.
11	Поднимание туловища из положения лежа за 30сек. Передача мяча во встречных колоннах.		Групповые технологии Игровые задания.	Баскетбольные мячи. свисток, секундомер.
12	Прыжки через скакалку за 1мин. Передача мяча в парах в тройках в движении.		Групповые технологии Игровые задания.	Баскетбольные мячи. свисток, скакалки, секундомер.

13	Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Штрафной бросок.		Групповые технологии	Баскетбольные мячи.свисток, секундомер.
14	Челночный бег 3 X 10м. Учебная игра.		Уровневая дифференциация	Баскетбольные мячи.свисток, секундомер.
15	Шестиминутный бег. Штрафной бросок.		Групповые технологии	Баскетбольные мячи.свисток, секундомер.
16	Передача мяча в движении.		Игровые задания.	Баскетбольные мячи.свисток.
17	Передача мяча в движении.		Игровые задания.	Баскетбольные мячи.свисток.
18	Ведение мяча. Штрафной бросок		Групповые технологии	Баскетбольные мячи.свисток.
19	Ведение мяча. Броски по кольцу		Игровые задания.	Баскетбольные мячи.свисток.
20	Броски по кольцу в прыжке.		Игровые задания.	Баскетбольные мячи.свисток.
21	Передача мяча после ведения.		Игровые задания.	Баскетбольные мячи.свисток.
22	Остановка прыжком, повороты на месте. Броски в прыжке.		Групповые технологии	Баскетбольные мячи.свисток.
23	Остановка прыжком, повороты на месте. Броски в прыжке.		Игровые задания.	Баскетбольные мячи.свисток.
24	Учебная игра.		Уровневая дифференциация	Баскетбольные мячи.свисток.
25	Броски по кольцу после ведения.		Игровые задания.	Баскетбольные мячи.свисток.
26	Ведение мяча. Штрафной бросок		Групповые технологии	Баскетбольные мячи.свисток.
27	Учебная игра.		Уровневая дифференциация	Баскетбольные мячи.свисток.

2 четверть.

28	Учебная игра.		Игровые задания.	Баскетбольные мячи.свисток.
29	Быстрый прорыв.		Групповые технологии	Баскетбольные мячи.свисток.
30	Действия в защите.		Уровневая дифференциация	Баскетбольные мячи.свисток.
31	Учебная игра.		Групповые технологии Игровые задания.	Баскетбольные мячи.свисток.
Гимнастика. 19ч.				
32	Акробатика	Выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках,	Игровые задания.	Маты гимнастические.
33	Акробатика		Групповые технологии	Маты гимнастические.
34	Прыжки в длину с места. Акробатика		Уровневая дифференциация	Маты гимнастические. Рулетка.
35	Подтягивание на перекладине. Акробатика		Игровые задания.	Маты гимнастические. Перекладина.
36	Поднимание туловища из положения лежа за 30сек.		Групповые технологии	Маты гимнастические.
37	Прыжки через скакалку за 1мин.		Уровневая дифференциация	Скакалка, секундомер.
38	Сгибание разгибание рук в упоре лежа.		Игровые задания.	
39	Челночный бег 3 X 10м. Опорные прыжки.		Групповые технологии	Конь, козел гимнастический, маты.
40	Шестиминутный бег. Опорные прыжки.	Уровневая дифференциация	Конь, козел гимнастический, маты.	

41	Опорные прыжки.	переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки).	Игровые задания.	Конь, козел гимнастический, маты.
42	Опорные прыжки.		Групповые технологии	Конь, козел гимнастический, маты.
43	Опорные прыжки. Лазание по канату.		Уровневая дифференциация	Конь, козел гимнастический, маты, Канат подвесной.
44	Лазание по канату.		Групповые технологии	Канат подвесной, маты.
45	Упражнения на перекладине. Лазание по канату.		Групповые технологии	Канат подвесной, маты. Перекладина.
46	Упражнения на перекладине. Лазание по канату.		Групповые технологии	Канат подвесной, маты. Перекладина.
47	Упражнения на перекладине. Лазание по канату.		Групповые технологии	Канат подвесной, маты. Перекладина.
48	Акробатика		Групповые технологии	Маты гимнастические.

3 четверть.

№	Тема урока	Планируемые результаты изучения темы	технология	Учебно-методическое обеспечение (инвентарь, оборудование, электронные пособия)
---	------------	--------------------------------------	------------	--

49	Акробатика		Уровневая дифференциация	Маты гимнастические.
50	Виды захватов рук и туловища. Подтягивание на перекладине		Групповые технологии	Маты гимнастические, перекладина
Лыжная подготовка. Лёгкая атлетика. Элементы единоборств. 28ч.				
51	Одновременный и попеременный двухшажный ход.	Совершенствование техники ходов, техники подъёмов и спусков, торможения, прохождение дистанции от 2 до 5 км, преодоление контруклонов.	Уровневая дифференциация	Лыжный инвентарь, секундомер.
52	Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции 2км.		Групповые технологии	Лыжный инвентарь, секундомер.
53	Прыжки в длину с места. Верхняя передача мяча со сменой мест.		Уровневая дифференциация	Волейбольные мячи, сетка, свисток, рулетка.
54	Попеременный четырехшажный ход.		Групповые технологии	Лыжный инвентарь, секундомер.
55	Техника подъёмов и спусков. Прохождение дистанции 2км.		Уровневая дифференциация	Лыжный инвентарь, секундомер.
56	Подтягивание на перекладине. Учебная игра.		Групповые технологии	Волейбольные мячи, сетка, свисток.
57	Попеременный четырехшажный ход.		Уровневая дифференциация	Лыжный инвентарь, секундомер.
58	Преодоление контруклонов. Прохождение дистанции 3км.		Групповые технологии	Лыжный инвентарь, секундомер.
59	Преодоление контруклонов. Прохождение дистанции 3км.		Уровневая дифференциация	Волейбольные мячи, сетка, свисток. секундо мер.
60	Одновременный бесшажный ход. Преодоление контруклонов.		Групповые технологии	Лыжный инвентарь, секундомер.
61	Техника переходов с одного хода на		Уровневая	Лыжный инвентарь,

	другой.		дифференциация	секундомер.
62	Техника переходов с одного хода на другой.		Групповые технологии	секундомер.
63	Прохождение дистанции 5км. с. использованием изученных ходов.		Уровневая дифференциация	Лыжный инвентарь, секундомер.
64	Спуск, торможение упором. Преодоление склона с ходу.		Групповые технологии	Лыжный инвентарь, секундомер.
65	Различные захваты рук и туловища.		Уровневая дифференциация	секундомер.
66	Техника одновременных ходов. Подъем по склону скользящим.		Групповые технологии	Лыжный инвентарь, секундомер.
67	Коньковый ход, работа ног. Торможение плугом.		Уровневая дифференциация	Лыжный инвентарь, секундомер.
68	Освобождение от захватов.		Групповые технологии	Волейбольные мячи, сетка, свисток. секундо мер.
69	Одновременный двухшажный коньковый ход.		Уровневая дифференциация	Лыжный инвентарь, секундомер.
70	Поворот переступанием на спуске. Торможение плугом.		Групповые технологии	Лыжный инвентарь, секундомер.
71	Приемы борьбы за выгодное положение.		Уровневая дифференциация	Волейбольные мячи, сетка, свисток. секундо

				мер.
72	Одновременный одношажный коньковый ход.		Групповые технологии	Лыжный инвентарь, секундомер.
73	Прохождение дистанции 5км.		Уровневая дифференциация	Лыжный инвентарь, секундомер.
74	Упражнения по освобождению от захватов		Групповые технологии	Волейбольные мячи, сетка, свисток. секундо мер.
75	Захваты рук и туловища. Выталкивание из круга.		Уровневая дифференциация	Волейбольные мячи, сетка, свисток. секундо мер.
76	Перетягивание партнера через черту. Упражнения в парах.		Групповые технологии	Волейбольные мячи, сетка, свисток. секундо мер.
77	Командное перетягивание каната.		Уровневая дифференциация	Волейбольные мячи, сетка, свисток. секундо мер.
78	Борьба за предмет. Выталкивание из круга.		Групповые технологии	Волейбольные мячи, сетка, свисток. секундо мер.

4 четверть.

№	Тема урока	Планируемые результаты изучения темы	технология	Учебно-методическое обеспечение (инвентарь, оборудование, электронные пособия)
Спортивные игры. 6ч.				

79	Нападающий удар. Игра в обороне.	Демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.	Игровые задания.	Волейбольные мячи, сетка, свисток.секундо мер.
80	Прием мяча после подачи, организация атаки.		Групповые технологии	Волейбольные мячи, сетка, свисток.секундо мер.
81	Учебная игра		Игровые задания.	Волейбольные мячи, сетка, свисток.секундо мер.
82	Прием мяча после подачи, организация атаки.		Групповые технологии	Волейбольные мячи, сетка, свисток.секундо мер.
83	Нападающий удар. Блок.		Групповые технологии	Волейбольные мячи, сетка, свисток.секундо мер.
84	Учебная игра		Игровые задания.	Волейбольные мячи, сетка, свисток.секундо мер.

Лёгкая атлетика. 18ч.

85	Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту с разбега.	метать различные по массе и форме снаряды с места и с полного разбега с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость;	Групповые технологии	Рулетка, стойки, маты, секундомер.
86	Подтягивание на перекладине. Прыжки в высоту с разбега.		Уровневая дифференциация	Рулетка, стойки, маты, секундомер.
87	Поднимание туловища из положения лежа за 30сек.		Уровневая дифференциация	Рулетка, стойки, маты, секундомер.
88	Прыжки через скакалку за 1мин. Прыжки в высоту с разбега.		Уровневая дифференциация	Рулетка, стойки, маты, секундомер.
89	Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Прыжки в высоту с разбега.		Уровневая дифференциация	Рулетка, стойки, маты, секундомер.

90	Челночный бег 3 X 10м. Прыжки в высоту с разбега.	осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.	Уровневая дифференциация	Рулетка, секундомер.
91	Шестиминутный бег. Прыжки в высоту с разбега.		Уровневая дифференциация	Малые мячи, секундомер.
92	Прыжки в высоту с разбега.		Игровые задания.	Рулетка.
93	Метание мяча. Низкий старт.		Групповые технологии	Малые мячи, секундомер.
94	Прыжки в длину с разбега.		Уровневая дифференциация	Рулетка.
95	Прыжки в длину с разбега.		Уровневая дифференциация	Рулетка.
96	Прыжки в длину с разбега.		Уровневая дифференциация	Рулетка.
97	Бег по виражу. Метание мяча.		Уровневая дифференциация	Малые мячи, секундомер.
98	Передача эстафеты. Метание мяча.		Игровые задания. Эстафеты.	Малые мячи, эстафетные палочки, секундомер.
99	Бег 60м. Метание мяча.		Игровые задания. Эстафеты.	Малые мячи, секундомер.
100	Упражнения в парах с сопротивлением.		Игровые задания. Эстафеты.	секундомер.
101	Бег 2000 метров.		Уровневая дифференциация	секундомер.
102	Учебная игра мини –футбол.	Групповые технологии	футбольные мячи, свисток, секундомер.	

