

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Саратовской области

Администрация Пугачевского муниципального района

МОУ "СОШ № 1 г.Пугачёва имени Т.Г.Мазура"

«РАССМОТРЕНО»

на заседании педагогического
совета

Протокол №1 от 28.08.2023

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе
_____Л.В. Коновалова

«31» августа 2023г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом директора
школы №244

от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 классов

г. Пугачев 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 11 класса общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на

формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 11 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной

организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных

требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры в 11 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика 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. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО 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 убеждённость, 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;

убеждённость 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;

б) 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 физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

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 в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения в 11 классе обучающийся получит следующие метапредметные 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 связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

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 в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения *в 11 классе* обучающийся получит следующие личностные 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».

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы и темы программы	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 Четверть	4 четверть
1	Основы знаний	В процессе уроков				
2	Легкая атлетика	36	16		4	16
3	Спортивные игры	20		4	16	
4	Гимнастика с элементами Акробатики	12		12		
	Всего часов	68	16	16	20	16

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Название Раздела Тема урока	Дата		Тип урока	Планируемые результаты обучения			Виды деятельности обучающихся	Примечания
		План	Факт		Предметные	Метапредметные (УУД)	Личностные		
1	Инструктаж техники безопасности на уроках физической культуры			Вводный	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности, Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности и к местам проведения	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Прослушивание инструктажа по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике.	Работа над проектом
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон			Обучение	Самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действий в новом учебном материале, оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	ОРУ. С максимальной скоростью пробегать 60 м.	
3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон			Обучение	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по	Технически правильно выполнять двигательные действия	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и	ОРУ. В равномерном темпе бегать от 10 до 12 мин.	

					ходу реализации, так и в конце действия, выполнять технически е действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности		условиях;		
4	Финальное усилие. Эстафетный бег			Комплексный	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований Понятия: короткая дистанция, бег на скорость.	Управлять эмоциями при общении и со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания		
5	Развитие скоростных способностей.			Совершенство вание	Адекватного понимания причин успешности (не успешности) учебной деятельности. Представлять физическую культуру у как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
6	Развитие скоростной выносливости			Комплексный	Адекватного понимания причин успешности (не успешности) учебной деятельности. Выполнять жизненно важные двигательные навыки и	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	ОРУ. Пробегать дистанцию 1000м	

					умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Понятия: бег на выносливость.	деятельности			
7	Развитие скоростно-силовых качеств.			Комплексный	В сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	ОРУ. Метание теннисного мяча с места и с разбега с соблюдением ритма шагов	
8	Метание мяча на дальность.			Комплексный	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. Понятия: упражнения в прыжках в длину и высоту	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	ОРУ. Метание мяча с места в цель	
9	Развитие силовых и координационных способностей.			Совершенствование	Самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действий в новом учебном материале В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	ОРУ. Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Работа над проектом

					ия двигательных действий, анализировать находить ошибки, эффективно их исправлять				
10	Прыжок в длину с разбега.			Комплексный	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	ОРУ. Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега	
11	Развитие выносливости.			Комплексный	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	ОРУ. Равномерный продолжительный бег в заданном темпе	
12	Развитие силовой выносливости			Комплексный	В сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	ОРУ. Бег по слабопересеченной местности	
13-14	Преодоление горизонтальных препятствий			Обучение	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	ОРУ. Подвижные игры на основе легкоатлетических упражнений	
15-16	Переменный бег			Комплексный	Задавать вопросы,	Находить ошибки	Проявлять дисциплин	ОРУ. Равномерный	

					необходимые для организации собственной деятельности выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. Понятия: упражнения в прыжках в длину и высоту	при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	ированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	продолжительный бег в заданном темпе	
17-18	Инструктаж т/б. СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.			Комплексный	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Ознакомить с требованиями безопасности на занятиях гимнастикой элементами акробатики. Выполнять строевые упражнения.	с на с
19-20	Развитие силовых способностей			Комплексный	Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
21-22	Развитие гибкости			Совершенство вание	Подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений	Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие упорство в достижении поставленных целей	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	
23-24	Упражнения в висе			Комплексный	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Корректировка техники выполнения упражнений	

25-26	Развитие силовых способностей			Комплексный	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Корректировка техники выполнения упражнений	
27-29	Развитие ловкости			Комплексный	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	Корректировка техники выполнения упражнений	
30-32	Опорный прыжок			Комплексный	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	Корректировка техники выполнения упражнений	
33-34	Инструктаж по т/б на занятиях баскетболом. Стойки и передвижения, повороты, остановки.			Совершенство вание	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	
35-36	Ловля и передача мяча.			Комплексный	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	

37-38	Инструктаж по т/б на занятиях баскетболом. Ведение мяча.			Комплексный	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта , использовать их в игровой и соревновательной деятельности	сопереживания Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Корректировка движений при ловле и передаче мяча. Уметь выполнять ведение мяча в движении.	
39-40	Бросок мяча.			Комплексный	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта , использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных(нестандартных)ситуациях и условиях	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов. Корректировка техники броска мяча.	
41-42	Бросок мяча в движении.			Комплексный	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта , использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Корректировка техники ведения мяча.	
43-44	Штрафной бросок.			Комплексный	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Корректировка техники броска мяча.	
45	Тактика игры.			Комплексный	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Уметь применять в игре защитные действия	
46				Комплексный	Владеть мячом:	Технически	Проявлять дисципли	Уметь применять в	

					держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	инициативность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	игре защитные действия	
47-48	Развитие скоростно-силовых способностей			Комплексный	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	
49-50	Развитие силовых способностей.			Комплексный	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Корректировка техники выполнения упражнений	
51	Развитие координационных способностей.			Комплексный	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Корректировка техники выполнения упражнений	
52	Развитие скоростно-силовых способностей.			Комплексный	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	
53-54	Развитие выносливости			Обучение	Самостоятельно адекватно	Управлять эмоциями при общении	Оказывать бескорыстную	Уметь демонстрировать	

					оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия	и со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	физические кондиции	
55-56	Переменный бег			Комплексный	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия	Управлять эмоциями при общении и со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Корректировка техники бега	
57-58	Развитие силовой выносливости			Комплексный	Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. Понятия: упражнения в прыжках в длину и высоту	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Уметь демонстрировать физические кондиции	
59-60	Гладкий бег			Совершенство вание	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в	Управлять эмоциями при общении и со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Уметь демонстрировать физические кондиции	

					исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия				
61	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон			Комплексный	В сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	
62	Низкий старт.			Комплексный	В сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Уметь демонстрировать технику низкого старта	
63	Финальное усилие. Эстафетный бег			Обучение	Самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действий в новом учебном материале Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	
64	Развитие скоростных способностей			Обучение	Адекватного понимания причин успешности (не успешности) учебной деятельности. Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Уметь демонстрировать физические кондиции.	

65	Развитие скоростной выносливости			Комплексный	Адекватного понимания причин успешности (не успешности) учебной деятельности. Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	
66	Развитие скоростно-силовых качеств.			Совершенство вание	Адекватного понимания причин успешности (не успешности) учебной деятельности. Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	
67	Метание мяча на дальность.			Комплексный	Адекватного понимания причин успешности (не успешности) учебной деятельности. Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Понятия: бег на выносливость.	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Уметь демонстрировать технику в целом.	
68	Прыжок в длину с			Комплексный	В сотрудничестве	Характеризовать	Проявлять	Уметь выполнять	

	разбега.				с учителем ставить новые учебные задачи Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	прыжок в длину с разбега. Уметь демонстрировать финальное усилие.	
--	----------	--	--	--	---	--	--	---	--

Учебно-методическое обеспечение

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2021г.
3. Лях В.И. Физическая культура 11 кл. Предметная линия учебников Москва «Просвещение» 2020г.