

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа №19 имени Героя Советского Союза

Ивана Петровича Мытарева города Димитровграда Ульяновской области»



Утверждаю
Директор МБОУ СШ №19
имени П.Мытарева
Н.А.Дегтярева

Приказ № 515 от «31» августа 2023г.

Рабочая программа

по физической культуре


для 11 класса

на 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану всего 66
часов в год; в неделю 2 часа

Составитель программы: Ефимова Е.В.

Рассмотрено и одобрено
на заседании
ШМО валеологии

Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.
Руководитель ШМО: 
Е.В.Ефимова

Согласовано

Заместитель директора по УВР
Е.С.Волкова


«31» августа 2023г

Димитровград 2023 г.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 11 классе

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

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

Психолого-педагогические основы: Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта.

Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы: Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приёмы саморегуляции: Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы Йоги.

Модуль «Спортивные игры»:

Баскетбол: Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол: Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль.

Гимнастика с элементами акробатики: Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

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

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

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность:

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности. Основные технические приемы атлетических единоборств и способы самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

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

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 убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;
- 3) **духовно-нравственного воспитания:** осознание духовных ценностей русского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями

народов России;

4) **эстетического воспитания:** эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений; способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства; убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) **физического воспитания:** сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) **трудового воспитания:** готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие; готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы; готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) **экологического воспитания:** сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем; планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их; расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) **ценности научного познания:** сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире; совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира; осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий: самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий: владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов); формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий: владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам; использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий: самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; давать оценку новым ситуациям; расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретённый опыт; способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий: давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; признавать своё право и право других на ошибки; развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий: понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива; принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 11 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать 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».

**Тематическое планирование по физической культуре
11 класс 66 часов**

№	Наименование тем раздела	Количество часов	План	Факт	Виды деятельности
1	Базовая часть				
1.1	Основы знаний о физической культуре	2			
1.2	Спортивные игры волейбол	14			Знать и уметь выполнять технику игровых действий с мячом, перемещений на месте и в движении. Соблюдать технику безопасности во время занятия и во время игры
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10			Знать в совершенстве и уметь правильно выполнять технику акробатических элементов, уметь выполнять строевые упражнения, знать и соблюдать технику безопасности, уметь применять страховку и самостраховку во время выполнения упражнений.
1.4	Лёгкая атлетика	6			Знать в совершенстве и уметь выполнять технику беговых упражнений (с максимальной скоростью бег на короткие дистанции, эстафетного бега – передача эстафетной палочки), технику выполнения прыжковых упражнений (прыжки в длину с места и разбега, в высоту), технику метания мяча. Знать и выполнять технику безопасности во время занятий.

					Выполнить нормативы ВФСК ГТО
1.5	Футбол	6			Знать и уметь выполнять технику игровых действий с мячом, перемещений в движении. Соблюдать технику безопасности во время занятия и во время игры
2	Вариативная часть				
2.1	Баскетбол	12			Знать и уметь выполнять технику игровых действий с мячом, перемещений на месте и в движении. Соблюдать технику безопасности во время занятия и во время игры
2.2	Кроссовая подготовка	2			Знать в совершенстве и уметь выполнять технику бега на длинные дистанции с преодолением препятствий, соблюдать технику безопасности во время длительного бега. Выполнить нормативы ВФСК ГТО
2.3	Атлетические единоборства	6			
2.4	Спортивная и физическая подготовка ГТО	10			Соблюдать технику безопасности во время длительного бега. Выполнить нормативы ВФСК ГТО
	Итого	66			

Согласно учебному плану МБОУ СШ № 19 имени И.П. Мытарева на 2023-2024 учебный год рабочая программа по физической культуре составлена на 66 часа (2 часа – 33 учебные недели). В Рабочей Программе внесены изменения в учебно-тематический план:

1. В базовую часть – Основы знаний о физической культуре, Футбол.
2. В вариативную часть включены - Атлетические единоборства, Спортивная и физическая подготовка ГТО.

Календарно-тематическое планирование (рабочая программа)

по физической культуре
(предмет)

для 11 класса

на **2023-2024** учебный год

66 часов

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Вид контроля	Примечание
			По плану	По факту		
Основы знаний о физической культуре – 2 часа						
1	Здоровый образ жизни современного человека	1				
2	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1				
Лёгкая атлетика – 6 часов						
3	Спринтерский бег	1				
4	Спринтерский бег	1				
5	Прыжок в длину	1				
6	Прыжок в длину	1				
7	Метание	1				
8	Метание	1				
Кроссовая подготовка – 2 часа						

9	Бег по пересечённой местности	1				
10	Бег по пересечённой местности	1				
Гимнастика – 10 часов						
11	Висы и упоры. Опорный прыжок.	1				
12	Висы и упоры. Опорный прыжок	1				
13	Висы и упоры. Опорный прыжок	1				
14	Гимнастика с элементами акробатики	1				
15	Гимнастика с элементами акробатики	1				
16	Гимнастика с элементами акробатики	1				

17	Акробатика	1				
18	Акробатика	1				
19	Акробатика	1				
20	Акробатика	1				
Спортивные игры – волейбол –12 часов						
21	Волейбол	1				
22	Волейбол	1				
23	Волейбол	1				
24	Волейбол	1				

25	Волейбол	1				
26	Волейбол	1				
27	Волейбол	1				
28	Волейбол	1				
29	Волейбол	1				
30	Волейбол	1				
31	Волейбол	1				
32	Волейбол	1				
Спортивные игры - баскетбол -12 часа						

33	Баскетбол	1				
34	Баскетбол	1				
35	Баскетбол	1				
36	Баскетбол	1				
37	Баскетбол	1				
38	Баскетбол	1				
39	Баскетбол	1				
40	Баскетбол	1				

41	Баскетбол	1				
42	Баскетбол	1				
43	Баскетбол	1				
44	Баскетбол	1				
Футбол – 6 часов						
45	Техническая подготовка в футболе	1				
46	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1				
47	Развитие выносливости средствами игры футбол	1				
48	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1				

49	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1				
50	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1				
Атлетические единоборства - 6 часов						
51	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1				
52	Техника самостраховки в атлетических единоборствах	1				
53	Техника стоек в атлетических единоборствах	1				
54	Техника удержаний в атлетических единоборствах	1				
55	Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств	1				
56	Учебные схватки с использованием бросков и удержанием	1				

Спортивная подготовка (СФП) по ГТО -10 часов

57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				

64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1				

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса
Образовательные учебные материалы для ученика

Физическая культура, 9-11 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 9-11 класс/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2021г

Программы основного общего образования ФГОС ООО, цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

<https://m.edsoo.ru>

<https://resh.edu.ru/>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ

Приложение
к приказу МБОУ СШ №19 им.И.П.Мытарева
от _____
о внесении изменений
в рабочие программы

Наименование учебного предмета «_____»

Класс _____

Всего количество часов для сокращения _____

Название тем, на которые количество отводимых часов сокращено:

№п/п	Тема	Количество запланированных часов	Количество часов по факту

1			
---	--	--	--

Всего количество часов для уплотнения _____

Название тем, которые будут уплотнены:

Название тем, которые будут уплотнены:

№п/п	Тема	Количество запланированных часов	Количество часов по факту

Рассмотрено на заседании ШМО _____

Протокол № _____ от _____