

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №2 пос. Жигалово**

СОГЛАСОВАНО

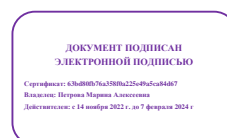
**Заместитель директора
по УВР**

Скринкина А.А.
132-уд от «25» август2023
Г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Петрова М.А.
132-уд от «25» август2023
Г.



**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
для обучающихся 11 класса
уровень среднего общего образования**

Разработана Затонской М.А.,
учителем физической культуры

2021-2022 учебный год

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования планируемых результатов среднего общего образования, программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» В. И. Ляха, рекомендованной МО РФ.

Учебный план отводит на изучение предмета «физическая культура» на уровне среднего общего образования по 102 часа в 10-11 классах (3 часа в неделю).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

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 русского 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.

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;
- 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

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; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;

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

Тематическое планирование

Разделы программы	10-й класс	11-й класс
Лёгкая атлетика	18ч	18ч
Гимнастика	14ч	14ч
Баскетбол	12ч	12ч
Волейбол	20ч	20ч
Футбол (мини-футбол)	12ч	12ч
Русская лапта	12ч	12ч
Лыжная подготовка (лыжные гонки)	12ч	12ч
Развитие двигательных способностей	2ч	2ч
Всего	102ч	102ч

В календарно – тематическом планировании могут произойти изменения и перестановка тем в разделах: легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные (подвижные) игры, в связи с неблагоприятными погодными условиями.

Приложение к рабочей программе по физической культуре
Календарно-тематическое планирование
11 классы

№	Тема урока	Количество часов	Дата урока
<i>Легкая атлетика (11ч)</i>			
1	Спринтерский бег	1	
2	Спринтерский бег	1	
3	Спринтерский бег	1	
4	Прыжок в длину	1	
5	Прыжок в длину	1	
6	Прыжок в длину	1	

7	Метание мяча и гранаты	1	
8	Метание мяча и гранаты	1	
9	Метание мяча и гранаты	1	
10	Бег по пересеченной местности	1	
11	Бег по пересеченной местности	1	
<i>Гимнастика 14ч</i>			
12	Повороты в движении. ОРУ на месте. Инструктаж по ТБ	1	
13	ОРУ с гантелями. Висы и упоры	1	
14	Висы и упоры Развитие силы.	1	
15	ОРУ с обручами	1	
16	ОРУ с обручами	1	
17	Акробатические упражнения.	1	
18	Акробатические упражнения.	1	
19	Акробатические упражнения.	1	
20	Акробатические упражнения	1	
21	Акробатические упражнения	1	
22	Комбинация из разученных элементов	1	
23	Комбинация из разученных элементов	1	
24	Комбинация из разученных элементов	1	
25	Комбинация из разученных элементов	1	
<i>Волейбол (20ч)</i>			
26	Комбинации из передвижений и остановок игрока	1	
27	Верхняя передача мяча в парах с шагом	1	
28	Верхняя передача мяча в парах с шагом	1	
29	Верхняя передача мяча в парах с шагом	1	
30	Прием мяча двумя руками снизу	1	
31	Прием мяча двумя руками снизу	1	
32	Прямой нападающий удар	1	
33	Прямой нападающий удар	1	
34	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
35	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
36	Прямой нападающий удар через сетку	1	
37	Прямой нападающий удар через сетку	1	
38	Прямой нападающий удар через сетку	1	
39	Верхняя передача мяча в прыжке	1	
40	Верхняя передача мяча в прыжке	1	
41	Одиночное блокирование	1	
42	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки	1	
43	Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи.	1	
44	Учебная игра	1	
45	Учебная игра	1	
<i>Баскетбол 12ч</i>			
46	Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1	
47	Совершенствование передвижений и остановок игрока.	1	
48	Передачи мяча различными способами на месте	1	
49	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.	1	
50	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением.	1	

51	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1	
52	Быстрый прорыв	1	
53	Ведение мяча с сопротивлением	1	
54	Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением	1	
55	Индивидуальные действия в защите	1	
56	Учебная игра в баскетбол	1	
57	Учебная игра в баскетбол	1	
<i>Футбол (мини – футбол) 12ч</i>			
58	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1	
59	Освоение ударов по мячу и остановок мяча	1	
60	Освоение техники ведения мяча	1	
61	Освоение техники ведения мяча	1	
62	Овладение техникой ударов по воротам	1	
63	Овладение техникой ударов по воротам	1	
64	Освоение тактики игры	1	
65	Освоение тактики игры	1	
66	Освоение тактики игры	1	
67	Учебная игра в футбол	1	
68	Учебная игра в футбол	1	
69	Учебная игра в футбол	1	
<i>Лыжная подготовка - 12ч</i>			
70	Совершенствование техники лыжных ходов	1	
71	Совершенствование техники лыжных ходов	1	
72	Подъёмы и спуски с горы	1	
73	Коньковый ход.	1	
74	Коньковый ход.	1	
75	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	1	
76	Торможение и поворот «плугом»	1	
77	Прохождение дистанции	1	
78	Прохождение дистанции	1	
79	Прохождение дистанции	1	
<i>Русская лапта - 12ч</i>			
80	Удар битой снизу, сверху двумя руками	1	
81	Удар битой снизу, сверху двумя руками	1	
82	Ловля мяча после удара(свечи).	1	
83	Ловля мяча после удара(свечи).	1	
84	Тактика бьющей команды перебежка в одну и разные стороны	1	
85	Борьба за город. Тактика командных перебежек	1	
86	Совершенствование тактических действий. Тактика водящей команды	1	
87	Совершенствование тактических действий. Тактика водящей команды	1	
88	Тактика ловли. Выбор стратегии	1	
89	Тактика ловли. Выбор стратегии	1	
90	Учебная игра в лапту	1	
91	Учебная игра в лапту	1	
<i>Легкая атлетика (7ч)</i>			
92	Спринтерский бег	1	

93	Спринтерский бег. Метание мяча и гранаты	1	
94	Метание мяча и гранаты	1	
95	Прыжок в длину с разбега, с места	1	
96	Прыжок в длину с разбега, с места	1	
97	Эстафетный бег	1	
98	Эстафетный бег	1	
<i>Развитие двигательных способностей(4ч)</i>			
99	Быстрота	1	
100	Выносливость	1	
101	Сила, гибкость	1	
102	Ловкость	1	