

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена на основе:

1) Федерального закона №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2) Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. №1897 с изменениями от 31.12.2015 г. №1577

3) Примерной программы по предмету физическая культура 10-11 классы В.И. Лях, А. А. Зданевич

4) Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ №1

5) Положение МАОУ СОШ №1 «О разработке педагогами учебных рабочих программ по предметам», утверждённого на педагогическом совете (протокол № 4 от 04.05.2016.).

С учётом:

1) Федерального перечня учебников (Приказ министерства просвещения РФ №345 от 28.12.2018 г.)

2) Информационного письма ГУ ДПО «ИРО Забайкальский край» №76 от 06.02.2019 г. «Об использовании учебников учебно-методических комплектов, не вошедших и исключённых из Федерального перечня учебников в образовательных организациях Забайкальского края»

3) Программы (Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И. Лях., А.А. Зданевич; М-«Просвещение» 2006г. Учебник «Физическая культура» 10-11 класс, В.И. Лях., А.А. Зданевич; издательство «Просвещение» 2012г.

Планируемые результаты освоение курса «физическая культура» в 11 классе.

Личностные результаты:

1. Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
2. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
3. формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
4. формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
5. освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
6. развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
7. формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
8. формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в

- чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
9. формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
 10. осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
 11. развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- 1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) навыки смыслового чтения;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей;

планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

Предметные результаты:

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 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.

Демонстрировать:

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз	10	-
	Подтягивание из виса, лёжа на низкой перекладине, количество раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

Содержание учебного предмета.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (1 ч.)

1.1. Социокультурные основы.

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

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

1.2. Психолого-педагогические основы.

11 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

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

1.3. Медико-биологические основы.

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

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.5. Баскетбол (23 часа)

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

1.6. Волейбол (24 часа)

11 класс. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики (12 часов)

11 класс. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика (42 часа)

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

Учебно-тематическое планирование прохождения программного материала по физической культуре (11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		XI д.)	XI (ю.)
1	Базовая часть	63	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21
1.4	Легкая атлетика	21	21
2	Вариативная часть	39	39
2.1	Баскетбол	21	21
2.2	Кроссовая подготовка	18	18
	Итого	102	102

Календарно- тематическое планирование.

№	Раздел	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Примечание
				план	факт	
	1 четверть Легкая атлетика		24			
1	I четверть Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	1			
2-3	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	2			
4-5		Низкий старт.	2			
6-7		Финальное усилие. Эстафетный бег	2			
8		Развитие скоростных способностей.	1			
9		Развитие скоростной выносливости	1			
10	метание	Развитие скоростно-силовых качеств.	1			
11		Метание мяча на дальность.	1			
12		Метание мяча на дальность.	1			

13-14	прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	2			
15		Прыжок в длину с разбега.	1			
16		Прыжок в длину с разбега.	1			
17-18	Длительный бег	Развитие выносливости.	2			
19-20		Развитие силовой выносливости	2			
21-22		Преодоление препятствий	2			
23 - 24		Переменный бег Переменный бег	2			
	II четверть Баскетбол		24			
25		Гладкий бег	1			
26 - 27		Гладкий бег	2			
28 - 29		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2			
30 31,32		Ловля и передача мяча.	3			
33-34,35		Ведение мяча	3			

36-37		Бросок мяча	2			
38-39		Бросок мяча в движении.	2			
40-41		Штрафной бросок.	2			
42 - 43		Тактика игры	2			
44-45		Техника защитных действий.	2			
46		Зонная система защиты.	1			
47-48		Развитие кондиционных и координационных способностей.	2			
	III четверть	Гимнастика	12			
49		СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств	1			
50 - 51		Акробатические упражнения	2			
52-53		Развитие гибкости	2			
54-55		Упражнения в висе	2			
56		Развитие силовых способностей	1			

57-58		Развитие координационных способностей	2			
59-60		Развитие скоростно-силовых способностей.	2			
Волейбол			18			
61 - 62		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2			
63 - 64		Прием и передача мяча.	2			
65 - 66		Прием мяча после подачи	2			
67,68 69		Подача мяча.	3			
70 71,72		Нападающий удар.	3			
73 - 74		Техника защитных действий.	2			
75 76,77 78		Тактика игры.	4			
IV четверть <i>Легкая атлетика</i> Длительный бег			24			

79		Преодоление препятствий	1			
80 - 81		Развитие выносливости.	2			
82-83		Переменный бег	2			
84		Кроссовая подготовка	1			
85 - 86		Развитие силовой выносливости	2			
87		Гладкий бег	1			
88 - 89	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	2			
90 - 91		Низкий старт.	2			
92 - 93		Финальное усилие. Эстафетный бег	2			
94		Развитие скоростных способностей.	1			
95		Развитие скоростной выносливости	1			
96-97	метание	Развитие скоростно-силовых качеств.	2			

98		Метание мяча на дальность.	1			
99		Метание мяча на дальность.	1			
100	прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	1			
101		Прыжок в длину с разбега.	1			
102		Прыжки в длину с разбега	1			