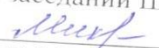


на заседании ШМО


(О.Г. Михалёва)

Протокол № 1
от 25 августа 2020 г

Согласовано

с заместителем директора по УВР


(Е.Н. Яковлева)

26 августа 2020 г

Утверждено
директором школы


(А.Б. Комарова)

приказ № 92-29 от 27.08.2020 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11 КЛАССА
НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД.

Составитель: учитель физической культуры
Самусев Дмитрий Валерьевич

1. Планируемые результаты освоения предмета физической культуры в 11 классе.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной

деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

2.Содержание учебного предмета

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; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

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

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

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

3. Тематическое планирование

№	Наименование	Количество часов
Легкая атлетика		12 часов
1	ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон	1
2	Спринтерский бег (бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м). Бег 60 м на результат	1
3	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки	1
4	Бег подстанции (100 м)	1
5	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1
6-7	Прыжок в длину с разбега способом «ножницы».	2
8	Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели	1
9	Метание мяча на дальность с места	1
10	Бег 1500 м. ГТО: тестовые упражнения	1
11	Бег 2000 м - д., 3000 м - м.	1
12	Бег на результат (2000 м - д., 3000 м - м.)	1
Волейбол		18
13	ТБ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока	1
14	Прием и передача мяча	1
15-16	Прием мяча двумя, одной рукой с падением-перекатом	2
17	Прием мяча, отраженного сеткой	1
18-19	Верхняя прямая подача мяча, прием подачи	2
20-22	Прямой нападающий удар	3
23	Блокирование. Индивидуальное блокирование	1
24	Групповое блокирование	1
25	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении	1
26	Командные тактические действия в нападении	1
27	Тактические действия в защите	1
28-30	Учебная игра. Судейство	3
Гимнастика		18 часов
31	ТБ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения	1
32	Построение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Обратное построение	1

33-35	Висы и упоры.	3
36	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке	1
37-39	Опорные прыжки. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (д.)	3
40-41	Длинный кувырок через препятствия на высоте до 90 см (м), сед углом, стойка на лопатках (д.)	2
42-43	Стойка на руках с помощью, переворот боком (м). Мост из положения стоя (д)	2
44	Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м). Комбинация из ранее изученных элементов (д)	1
45-47	Комбинации из разученных акробатических элементов	3
48	Выполнение на оценку акробатических элементов. Преодоление гимнастической полосы препятствий	1
Лыжные гонки		21 час
49	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Одноопорное скольжение	1
50-51	Одновременный одношажный ход.	2
52-53	Одновременный двухшажный ход. Спуск с поворотами	2
54-55	Попеременный двухшажный ход. Спуски с горы с поворотами.	2
56-57	Попеременный четырехшажный ход.	2
58-59	Переход с попеременных ходов на одновременные	2
60	Торможение, поворот плугом	1
61	Преодоление подъемов и препятствий на лыжах	1
62	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыж	1
63	Тактика лыжных ходов	1
64	Лыжные гонки на 2 км	1
65	Лыжные гонки на 2 км (учет времени)	1
66	Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов и спусков.	1
67	Лыжные гонки на 3 км	1
68	Лыжные гонки на 3 км (учет времени) ГТО.	1
69	Лыжные гонки на 5 км	1
Баскетбол		18 часов
70	ТБ при проведении занятий по баскетболу. Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча	1
71	Передачи одной рукой снизу, сбоку	1
72	Передачи мяча двумя руками с отскоком от пола на месте и в движении	1
73-74	Ведение мяча. Приемы обыгрывания защитника.	2
75-76	Ведение мяча с пассивным/ активным сопротивлением	2

77-78	Бросок мяча одной рукой/ двумя руками в прыжке	2
79	Штрафной бросок.	1
80	Бросок мяча после двух шагов, в прыжке с близкого расстояния	1
81	Бросок мяча в корзину со средних и дальних дистанций	1
82-83	Приемы действий игрока в защите	2
84	Тактика игры. Командное нападение, действия в защите	1
85-87	Учебная игра. Судейство	3
Легкая атлетика		15 часов
88	ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание»	1
89-90	Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной». Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	2
91-92	Бег 100 м. Игра в лапту	2
93-94	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Игра в лапту	2
95-96	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2
96-97	Прыжок в длину с разбега способом «ножницы»	2
98-99	Бегна 2000 м/ 3000 м	2
100	Кросс по пересеченной местности 2000 метров. ГТО: тестовые упражнения	1
101-102	Метание мяча на дальность с разбега в 3-6 шагов	2

