Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Брянский городской лицей №2 им. М.В. Ломоносова»

Аннотация к рабочей программе
учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» обязательной предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» разработана в соответствии с пунктом 18.2.2ФГОС СОО, ФООП СОО, положением о рабочей программе учебного предмета «физическая культура» и реализуется 1 год 11 класс.

Рабочая программа разработана МО учителей физической культуры и ОБЖ, определяет организацию образовательной деятельности учителя в школе по учебному предмету «физическая культура».

Рабочая программа учебного предмета *«физическая культура»* является частью ООП СОО определяющей:

- содержание;
- планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные);
- тематическое планирование и возможностью использования ЭОР/ЦОР.

Рабочая программа обсуждена и принята решением методического объединения и согласована заместителем директора по учебно-воспитательной работе МБОУ «Брянский городской лицей №2 им. М.В. Ломоносова».
Дата: 29

.08.2023

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Брянский городской лицей №2 им. М.В. Ломоносова»
Выписка из основной образовательной программы среднего общего образования

РАССМОТРЕНО

методическое объединение
учителей физической культуры
протокол от 28.08.2023г. № 1

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР

Воронина Н.Б.

дата 29.08.2023г.

Рабочая программа
учебного предмета «физическая культура»
для среднего общего образования
Срок освоения: 1 год (11 класс)

Составители: Федяева Е.В., Румянцева С.М.

Выписка верна *29.08.2023*

Директор А.В. Напреенко

2023

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета физическая культура для 11 класса разработана на основе следующих документов:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 №273-ФЗ).

2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования для 10-11 классов, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897 (или 6 октября 2009 г.)

3. Федеральный компонент государственных стандартов начального, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом от 5.03.2004г. №1089 (ред. 07.06.2017г.).

4. Основной образовательной программы МБОУ БГЛ №2 - основной образовательной программы среднего общего образования (ФГОС СОО)

5. Примерные программы по предмету физическая культура

6. Авторская программа Ляха В. И. Физическая культура. 10-11 классы. –Москва; «Просвещение», 2017г.

7. Положение о рабочей программе МБОУ БГЛ №2.

8. Учебный план МБОУ БЛГ №2 на 2023-2024 учебный год.

9. Перечень учебников ОУ, соответствующих Федеральному перечню учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в МБОУ БГЛ № 2 . Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10–11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2012.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря

Данный учебный предмет имеет своей **целью** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного

сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

-содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

-обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы , согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

-формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

-выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

-углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

-выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

-содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Общая характеристика учебного предмета «физическая культура».

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В

процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

«Физическая культура» изучается в 11 классе из расчёта 2 ч в неделю всего 68 ч.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

-знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

-усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

-воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

-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;

-формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- 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;

-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;

-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;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

-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;

-осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

-владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

-владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики

заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

-владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности,

-составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

-способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

-способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

-владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

-умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:

-умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

-формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

-формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-

оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат , «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

-владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,

правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную

физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

-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;

-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-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;

-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

-понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

-понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;

-проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;

-приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

-знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

-понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

-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 её до собеседника.

В области физической культуры:

-владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

-понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на

организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

-расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

-знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

-умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

-способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

-умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в

зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

-умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

-умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

-умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

-способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, -составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей,

контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за полугодие, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Требования к уровню подготовки учащихся.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- Историческое развитие физической культуры в России.
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращение и энергообеспечение при мышечных нагрузках.
- Возрастные особенности развития физических качеств.

- Психофункциональные особенности собственного организма.
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

Уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	**Физические упражнения**	**Мальчики**	**Девочки**
Скоростные	Бег 100м. (с)	13,4	16,0
Силовые	Подтягивание	14	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	42	16
	Прыжок в длину с места (см)	230	185
К выносливости	Кроссовый бег на 2км.(д), 3км (м) (мин.с)	12.40	9.50
К координации	Челночный бег 3х10м. (с)	6,9	7,9

Содержание учебного предмета.

Содержание программного материала имеет две основных части: базовую часть и вариативную(дифференцированную) часть. Для освоения базовых основ физической культуры в 11 классах отведено 58 часов, на вариативную часть – 10 часов. Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу осваивается в каждом триместре на первых уроках 8-10 минут, в течение триместра по ходу некоторых уроков по 3-5 минут. Содержание раздела практической части ориентировано на гармоничное физическое

развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся. Сохраняя определенную традиционность, раздел включает основные базовые виды программного материала-« Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка». В связи с недостаточной материальной базой, отведенные часы лыжной подготовки в базовой части заменены на кроссовую подготовку.

Распределение учебного времени на виды программного материала на год

№	Вид программного материала	Количество часов
1	**Базовая часть**	**58**
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Легкая атлетика	14
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Лыжная подготовка(кроссовая подготовка	12
1.5	Спортивные игры	20
2	**Вариативная часть**	**10**
2.1	Легкая атлетика	4
2.2	Спортивные игры	6
	Всего часов	**68**

1.Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей .

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация , гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

2. Легкая атлетика

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительный бег;

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега;

Метание: метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений;

3. Гимнастика с элементами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

Висы и упоры: вис согнувшись, прогнувшись; подтягивания в висах лежа; упражнения в висах и упорах;

Акробатические упражнения и комбинации: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов;

Лазанье: лазанье по канату с помощью ног на скорость; лазанье по гимнастической стенке, лестнице без помощи ног;

Элементы ритмической гимнастики, элементы стрейтчинговой гимнастики.

Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

4.Спортивные игры

В 10 классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику тактику развитие способностей. Больший удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий чаще используются индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях чаще применяется метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

Баскетбол

Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

Волейбол

Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач;

Совершенствование техники подач: варианты подач мяча;

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку;

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

5. Кроссовая подготовка

Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега)

Поурочное планирование
по физической культуре в 11 классе (девушки)

на 2023 - 2024 учебный год

количество часов в год: 68

количество часов в неделю: 2

№ Урока	Раздел, тема	Кол-во часов всего	Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	1 полугодие			

	Легкая атлетика	10		
1	Инструктаж вводный, №5-03, повторение низкого и высокого старта	1		Библиотека ЦОК
2	Повторение техники бега на короткие дистанции.	1		Библиотека ЦОК
3	Выполнение бега 30,60м.,игра футбол, волейбол	1		Библиотека ЦОК
4	Выполнение бега 30,60м.,подготовка к нормам ГТО	1		Библиотека ЦОК
5	Выполнение бега 100м., прыжков в длину с разбега.	1		Библиотека ЦОК
6	Выполнение бега 100м., прыжков в длину с разбега.	1		Библиотека ЦОК
7	Повторение челночного бега, метание гранаты.	1		Библиотека ЦОК
8	Повторение челночного бега, метание гранаты.Тест ГТО	1		Библиотека ЦОК
9	Выполнение кроссового бега, метание гранаты.	1		Библиотека ЦОК
10	Выполнение кроссового бега, метание гранаты.	1		Библиотека ЦОК
	Спортивные игры. Баскетбол	10		
11	Инструктаж № 5-05, повторение ведения мяча, остановок в баскетболе.	1		Библиотека ЦОК
12-13	Повторение ведения, передач мяча в баскетболе.	2		Библиотека ЦОК
14-15	Повторение бросков мяча в баскетболе. Тест.	2		Библиотека ЦОК
16	Учебная игра баскетбол 3:3,3:2.	1		Библиотека ЦОК
17	Повторение элементов баскетбола.	1		Библиотека ЦОК
18	Повторение элементов баскетбола. Тест.	1		Библиотека ЦОК
19-20	Учебная игра баскетбол 3:3,3:2.	2		Библиотека ЦОК
	Гимнастика	12		
21	Инструктаж № 5-04, повторение висов	1		Библиотека ЦОК
22-23	Повторение упражнений в висах и упорах. Развитие силы.	2		Библиотека ЦОК
24	Повторение элементов акробатики.	1		Библиотека ЦОК
25	Повторение элементов акробатики.	1		Библиотека ЦОК
26	Выполнение элементов акробатики. Тест наклон гибкость.Нормативы ГТО	1		Библиотека ЦОК
27	Повторение упражнений с набивными мячами.	1		Библиотека ЦОК
28	Выполнение комплекса упражнений на гимнастической стенке.	1		Библиотека ЦОК

29-30	Повторение упражнений атлетической гимнастики.,ритмика	2		Библиотека ЦОК
	2 полугодие.			
31	Выполнение упр. атлетической гимн. Тест сгибание-разгибание туловища,нормативы ГТО,	1		Библиотека ЦОК
32	Выполнение упр ритмической. гимн. Тест отжимание.	1		Библиотека ЦОК
	Спортивные игры. Волейбол.	16		
33	Инструктаж №5-06. Повторение передач мяча в волейболе.	1		Библиотека ЦОК
34-35	Повторение передач мяча в волейболе.,нормативы ГТО	2		Библиотека ЦОК
36	Учебная игра волейбол ,нормативы ГТО	1		Библиотека ЦОК
37	Повторение приёма мяча в волейболе.	1		Библиотека ЦОК
38	Повторение приёма мяча в волейболе. Тест.	1		Библиотека ЦОК
39	Учебная игра волейбол .Тест.	1		Библиотека ЦОК
40	Повторение подач мяча в волейболе.	1		Библиотека ЦОК
41	Повторение подач мяча в волейболе. Тест.	1		Библиотека ЦОК
42	Учебная игра волейбол, тактика игры	1		Библиотека ЦОК
43	Повторение нападающего удара.	1		Библиотека ЦОК
44	Повторение нападающего удара	1		Библиотека ЦОК
45	Учебная игра волейбол, тактика игры	1		Библиотека ЦОК
46	Повторение блокирования мяча.	1		Библиотека ЦОК
47	Повторение блокирования мяча.	1		Библиотека ЦОК
48	Учебная игра волейбол, тактика игры.	1		Библиотека ЦОК
	Кроссовая подготовка	12		
49	Выполнение бега до 6 минут.	1		Библиотека ЦОК
50-51	Выполнение равномерный бега до 10мин	2		Библиотека ЦОК
52	Выполнение бега 10-15 минут.	1		Библиотека ЦОК
53	Выполнение бега до 15-20 минут.	1		Библиотека ЦОК
54-55	Повторение бега 15-20 минут.	2		Библиотека ЦОК
56-57	Повторение бега 15-20 минут.	2		Библиотека ЦОК
58	Выполнение бега 20-25 минут.	1		Библиотека ЦОК
59-60	Повторение бега до 20-25 минут.	2		Библиотека ЦОК
	Легкая атлетика	8		
61	Инструктаж № 5-03,техника бега на короткие дистанции.30,60м.	1		Библиотека ЦОК
62-63	Выполнение бега 60,100м., прыжки.	2		Библиотека ЦОК
64	Выполнение кроссового бега	1		Библиотека ЦОК

	3000м. Тест.			
65	Повторение техники метания гранаты, прыжков в длину с разбега.	1		Библиотека ЦОК
66	Повторение челночного бега 3*10м. Тест.	1		Библиотека ЦОК
67	Повторение техники метания гранаты, прыжков в длину с разбега.	1		Библиотека ЦОК
68	Выполнение метания гранаты, прыжков в длину с разбега.	1		Библиотека ЦОК

Поурочное планирование

по физической культуре в 11 классе (юноши)

на 2023 - 2024 учебный год

количество часов в год: 68

количество часов в неделю: 2

№ Урока	Раздел, тема	Кол-во часов на изучение	Дата		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			по плану	фактически	
	1 полугодие				

	Легкая атлетика	10			
1	Инструктаж вводный, №5-03, повторение низкого и высокого старта	1			Библиотека ЦОК
2	Повторение техники бега на короткие дистанции.	1			Библиотека ЦОК
3	Выполнение бега 30,60м.,игра футбол.	1			Библиотека ЦОК
4	Выполнение бега 30,60м.,игра футбол. Тест.	1			Библиотека ЦОК
5	Выполнение бега 100м., прыжков в длину с разбега.	1			Библиотека ЦОК
6	Выполнение бега 100м., прыжков в длину с разбега.	1			Библиотека ЦОК
7	Повторение челночного бега, метание гранаты.	1			Библиотека ЦОК
8	Повторение челночного бега, метание гранаты.Тест.	1			Библиотека ЦОК
9	Выполнение кроссового бега, метание гранаты.	1			Библиотека ЦОК
10	Выполнение кроссового бега, метание гранаты.	1			Библиотека ЦОК
	Спортивные игры. Баскетбол	10			
11	Инструктаж № 5-05, повторение ведения мяча, остановок в баскетболе.	1			Библиотека ЦОК
12-13	Повторение ведения, передач мяча в баскетболе.	2			Библиотека ЦОК
14-15	Повторение бросков мяча в баскетболе. Тест.	2			Библиотека ЦОК
16	Учебная игра баскетбол 3:3,3:2.	1			Библиотека ЦОК
17	Повторение элементов баскетбола.	1			Библиотека ЦОК
18	Повторение элементов баскетбола. Тест.	1			Библиотека ЦОК
19-20	Учебная игра баскетбол 3:3,3:2.	2			Библиотека ЦОК
	Гимнастика	12			
21	Инструктаж № 5-04, повторение висов	1			Библиотека ЦОК
22-23	Повторение упражнений в висах и упорах. Развитие силы.	2			Библиотека ЦОК
24	Повторение элементов акробатики.	1			Библиотека ЦОК
25	Повторение элементов акробатики.	1			Библиотека ЦОК
26	Выполнение элементов акробатики. Тест наклон гибкость.	1			Библиотека ЦОК
27	Повторение упражнений с набивными мячами.	1			Библиотека ЦОК

28	Выполнение комплекса упражнений на гимнастической стенке.	1			Библиотека ЦОК
29-30	Повторение упражнений атлетической гимнастики.	2			Библиотека ЦОК
	2 полугодие.				
31	Выполнение упр. атлетической гимн. Тест сгибание-разгибание туловища	1			Библиотека ЦОК
32	Выполнение упр. атлетической гимн. Тест отжимание.	1			Библиотека ЦОК
	Спортивные игры. Волейбол.	16			
33	Инструктаж №5-06. Повторение передач мяча в волейболе.	1			Библиотека ЦОК
34-35	Повторение передач мяча в волейболе	2			Библиотека ЦОК
36	Учебная игра волейбол .	1			Библиотека ЦОК
37	Повторение приёма мяча в волейболе.	1			Библиотека ЦОК
38	Повторение приёма мяча в волейболе. Тест.	1			Библиотека ЦОК
39	Учебная игра волейбол .	1			Библиотека ЦОК
40	Повторение подач мяча в волейболе.	1			Библиотека ЦОК
41	Повторение подач мяча в волейболе. Тест.	1			Библиотека ЦОК
42	Учебная игра волейбол, тактика игры	1			Библиотека ЦОК
43	Повторение нападающего удара.	1			Библиотека ЦОК
44	Повторение нападающего удара	1			Библиотека ЦОК
45	Учебная игра волейбол, тактика игры	1			Библиотека ЦОК
46	Повторение блокирования мяча.	1			Библиотека ЦОК
47	Повторение блокирования мяча.	1			
48	Учебная игра волейбол, тактика игры.	1			Библиотека ЦОК
	Кроссовая подготовка	12			
49	Выполнение бега до 6 минут.	1			Библиотека ЦОК
50-51	Выполнение равномерный бега до 10мин	2			Библиотека ЦОК
52	Выполнение бега 10-15 минут.	1			Библиотека ЦОК
53	Выполнение бега до 15-20 минут.	1			Библиотека ЦОК
54-55	Повторение бега 15-20 минут.	2			Библиотека ЦОК

56-57	Повторение бега 15-20 минут.	2			Библиотека ЦОК
58	Выполнение бега 20-25 минут.	1			Библиотека ЦОК
59-60	Повторение бега до 20-25 минут.	2			Библиотека ЦОК
	Легкая атлетика	8			
61	Инструктаж № 5-03,техника бега на короткие дистанции.30,60м.	1			Библиотека ЦОК
62-63	Выполнение бега 60,100м., прыжки.	2			Библиотека ЦОК
64	Выполнение кроссового бега 3000м. Тест.	1			Библиотека ЦОК
65	Повторение техники метания гранаты, прыжков в длину с разбега.	1			Библиотека ЦОК
66	Повторение челночного бега 3*10м. Тест.	1			Библиотека ЦОК
67	Повторение техники метания гранаты, прыжков в длину с разбега.	1			Библиотека ЦОК
68	Выполнение метания гранаты, прыжков в длину с разбега.	1			Библиотека ЦОК