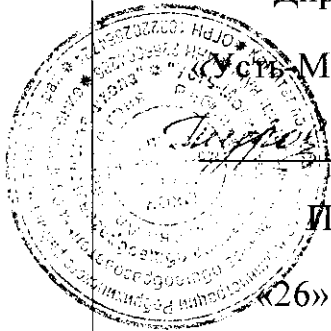


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Усть – Мосихинская средняя общеобразовательная школа»

Ребрихинского района Алтайского края

«Рассмотрено» Руководитель МО <u>Дойнеко</u> /Дойнеко М.Л. Протокол № 1 «26» августа 2022г.	«Утверждаю» Директор МКОУ «Усть-Мосихинская СОШ» <u>Туровская</u> Туровская О.П. Приказ № 61 «26» августа 2022г.
--	--



Рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура»

для 11 класса

на 2022-2023 учебный год

Разработана Васильевым Е.К.

учителем физической культуры

с. Усть-Мосиха

2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по физике разработана на основе:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413.
2. Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (Изд. 2-е - Волгоград:Учитель, 2013).
3. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.05. 2020 г. № 254 ;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, Санитарные правила Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
5. Положение о рабочей программе педагога МКОУ «Усть-Мосихинская СОШ»
6. Учебный план МКОУ «Усть – Мосихинская средняя общеобразовательная школа» на 2022-2023 учебный год;
Календарный учебный график МКОУ «Усть – Мосихинская средняя общеобразовательная школа» на 2022-2023 учебный год;

Рабочая программа рассчитана на 3 часа в неделю, общий объем 102 часов в год.

Цели и задачи в 11 классе.

Изучение **предмета физическая культура** направлено на достижение следующих целей:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры
- укрепление и длительное сохранение собственного здоровья
- оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В части гражданского воспитания должны отражать:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности

В части патриотического воспитания должны отражать:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям

России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

— идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу

В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России

В части эстетического воспитания должны отражать:

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;

В части физического воспитания должны отражать:

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

В части трудового воспитания должны отражать:

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

В части экологического воспитания должны отражать:

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

В части ценностей научного познания должны отражать:

— сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение универсальными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

— самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

— определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

— выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

— координировать и выполнять работу в условиях реально- го, виртуального и комбинированного взаимодействия;

— развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

2) базовые исследовательские действия:

— владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

— овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

— формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

— ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 11 КЛАСС

По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:

— характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

— положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия; выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи

По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:

- планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;
- организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;
- проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

- выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
- выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;
- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

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, включёнными 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.
- Оценка успеваемости по физической культуре в 10-11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и
- количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения

- двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.
- Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и
 - средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.
 - Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:
 1. Знания
 - При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота,
 - аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.
 - С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.
 -

<u>Оценка «5»</u>	<u>Оценка «4»</u>	<u>Оценка «3»</u>	<u>Оценка «2»</u>
<u>За ответ, в котором:</u>	<u>За тот же ответ, если:</u>	<u>За ответ, в котором:</u>	<u>За непонимание и:</u>
<u>Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.</u>	<u>В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.</u>	<u>Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике</u>	<u>Не знание материала программы</u>

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки. Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений. Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни; характеристика основных этапов адаптации Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности Влияние занятий физической культуры на профилактику и искоренение вредных привычек Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения; правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга; переломах, вывихах и ранениях; обморожении; солнечном и тепловом ударах Способы самостоятельной двигательной деятельности

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения; характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э Джекобсона; аутогенная тренировка И Шульца; дыхательная гимнастика А Н Стрельниковой; синхрогимнастика по методу «Ключ»)

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО; способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам; правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний; целлюлита; снижения массы тела Стретчинг и шейпинг как временные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Спортивные игры».

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

Баскетбол Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности

Волейбол Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски)

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта; выполнение

соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Тематическое планирование

номер раздела, главы, темы	Наименование раздела, главы, темы.	продолжитель- ность изучения в часах
Раздел 1. Основы знаний		7 часов
1	Правовые основы физической культуры и спорта.	1
2	Понятие о физической культуре личности	1
3	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	1
4	Основы организации двигательного режима.	1
5	Основные формы и виды физических упражнений	1
6	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями	1
7	Основы организации двигательного режима	1
Раздел 2. Двигательные умения и навыки		
	Лёгкая атлетика	15 часов
8	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Знания о физической культуре. Овладение техникой спринтерского бега	1
9	Низкий старт от 30м. Совершенствование двигательных способностей	1
10	Овладение техникой спринтерского бега. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м	1
11-12	Овладение техникой длительного бега Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.	2
13	6-минутный бег, круговая тренировка.	1
14	Овладение техникой прыжка в длину. Отталкивание. Прыжковые упражнения	1
15	Совершенствование прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Многоскоки.	1
16	Правила самоконтроля и гигиены . Закрепление прыжка в длину.	1
17-19	Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность. Метания в цель из разных исходных положений.	3
20	Развитие скоростно-силовых способностей . Мониторинг	1
21	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Мониторинг.	1
22	Самостоятельные занятия	1
Гимнастика		9 часов
23	Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование строевых	1

номер раздела, главы, темы	Наименование раздела, главы, темы.	продолжительность изучения в часах
	упражнений. Знания о физической культуре.	
24-25	История гимнастики. Совершенствование строевых упражнений. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату.	2
26-28	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов на месте. Совершенствование акробатических упражнений.	3
29-31	Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов в движении. Совершенствование опорных прыжков	3
	Волейбол	15 часов
32	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Знания о спортивной игре	1
33-35	Совершенствование техники приёма и передач мяча	3
36-37	Совершенствование техники нижней прямой подачи	2
38-40	Совершенствование техники прямого нападающего удара	3
41	Самостоятельные занятия.	1
42-43	Совершенствование тактики игры. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	2
44	Совершенствование игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей. Совершенствование организаторскими умениями.	1
45-46	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие выносливости	2
	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	17 часов
47	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжных гонок. Освоение техники лыжных ходов.	1
48-50	Совершенствование техники классических ходов.	3
51-58	Совершенствование техники коньковых ходов	8
59-60	Совершенствование торможения и поворотов	2
61	Самостоятельные занятия	1
62-63	Совершенствование техники лыжных ходов. Развитие выносливости.	2
	Элементы единоборств	8 часов
64	Инструктаж по технике безопасности на уроках единоборств. Овладение техникой приёмов.	1
65-66	Развитие координационных способностей. Самостоятельные занятия.	2
67-68	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Овладение организаторскими способностями.	2
69-70	Развитие силовой выносливости	2
71	Самостоятельная работа	1
	Баскетбол	18 часов
72	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
73-75	Совершенствование ловли и передач мяча.	3
76-78	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча.	3

номер раздела, главы, темы	Наименование раздела, главы, темы.	продолжи- тельность изучения в часах
79-80	Совершенствование индивидуальной техники защиты	2
81-83	Совершенствование тактики игры	3
84-86	Совершенствование тактики игры. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	3
87-89	Совершенствование игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	3
Гимнастика		9 часов
90	Инструктаж по технике безопасности. Овладение строевых упражнений.	1
91-93	Освоение опорных прыжков.	3
94-95	Освоение акробатических упражнений. Овладение организаторскими умениями.	2
96-98	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Самостоятельные занятия. Совершенствование двигательных способностей. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости .	3
Лёгкая атлетика		4 часов
99	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Знания о физической культуре Овладение техникой спринтерского бега.	1
100-101	Овладение техникой прыжка в высоту. Развитие скоростно-силовых способностей.	2
102	Тестирование	1
ИТОГО		102 часов

