Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 5 г. Киренска»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено:  на заседании ШМО | Согласовано:  Зам. директора по УВР | Утверждаю:  Директор МКОУ СОШ № 5 г. Киренска |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Ю.Б Пахорукова | \_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  подпись расшифровка | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.А. Потапова |
| Протокол №\_\_\_  от«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. | «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г. | Приказ №\_\_\_\_  от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО**

**Физической культуре**

**11 КЛАСС**

Составители:

Пахорукова Юлия Борисовна,

Полосков Иван Михайлович

учителя физической культуры

Киренск, 2022

Рабочая программа разработана в соответствии авторской программой к предметной линии УМК Погадаева Г. И. Физическая культура. Базовый уровень. 10—11 классы :/ авт.-сост. Г. И. Погадаев.— М.: Дрофа, 2017

**1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

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

выпускник на базовом уровне научится:

• определять влияние оздоровительных систем физиче­ского воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

• пояснять способы контроля и оценки физического раз­вития и физической подготовленности;

• соблюдать правила и использовать способы планирова­ния системы индивидуальных занятий физическими упраж­нениями общей, профессионально-прикладной и оздорови­тельно-корригирующей направленности;

• характеризовать индивидуальные особенности физиче­ского и психического развития;

• характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

• составлять и выполнять индивидуально ориентирован­ные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

• выполнять комплексы упражнений традиционных и со­временных оздоровительных систем физического воспита­ния;

• выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревнова­тельной деятельности;

• практически использовать приемы самомассажа и ре­лаксации;

• практически использовать приемы защиты и самооборо­ны;

• составлять и проводить комплексы физических упраж­нений различной направленности;

• определять уровни индивидуального физического раз­вития и развития физических качеств;

• проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

•владеть техникой выполнения тестовых испытаний Все­российского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

•самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивиду­ального, коллективного и семейного досуга;

•выполнять требования физической и спортивной под­готовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

•проводить мероприятия по коррекции индивидуаль­ных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

•выполнять технические приемы и тактические дей­ствия национальных видов спорта;

•выполнять нормативные требования испытаний (те­стов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплек­са «Готов к труду и обороне» (ГТО);

•осуществлять судейство в избранном виде спорта;

•составлять и выполнять комплексы специальной фи­зической подготовки.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.**

Требования к результатам освоения учебного пред­мета «Физическая культура» предназначены для оценки ка­чества овладения программным материалом и устанавлива­ют минимальное содержание образования, которое должно быть усвоено каждым учащимся, оканчивающим среднюю общеобразовательную школу.

Качество освоения программного материала по предме­ту «Физическая культура» в средней общеобразовательной школе оценивается по трем базовым уровням и представлено соответственно личностными, метапредметными и предмет­ными результатами освоения курса.

**Личностные результаты** выражаются в индивидуаль­ных качествах учащихся, которые приобретаются в процес­се изучения учебного предмета «Физическая культура» Эти качества проявляются в положительном отношении уча­щихся к занятиям физкультурной деятельностью, накопле­нии необходимых знаний, умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов.

Личностные результаты освоения основной общеобразо­вательной программы среднего общего образования отража­ют:

•гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гор­дость за свой край, свое Отечество, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение ее государст­венных символов;

•гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституци­онные права и обязанности, уважающего закон и правопоря­док, обладающего чувством собственного достоинства, осо­знанно принимающего национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

•готовность служить Отечеству и защищать его;

•сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню и развитию науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания, осознание своего места в по­ликультурном мире;

•сформированность основ саморазвития и самовоспи­тания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способ­ность к самостоятельной, творческой и ответственной де­ятельности;

•толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людь­ми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие це ли, сотрудничать для их достижения;

•навыки сотрудничества со сверстниками, детьми млад­шего школьного возраста и взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проект­ной и других видах деятельности;

•нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

•готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, как важному условию успешной профес­сиональной и общественной деятельности;

•эстетическое отношение к миру, включая эстетику бы та, научного и технического творчества, спорта, обществен­ных отношений;

•принятие и реализацию ценностей здорового образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; неприятие вредных привычек - курения, употребления алко­голя и наркотиков;

•бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью - собственно­му и других людей; умение оказывать первую помощь;

•осознанный выбор будущей профессии и возможнос­тей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, обще­национальных проблем;

•основы экологического мышления, осознание влияния социально-экономических процессов на состояние природ­ной среды; приобретение опыта экологонаправленной дея­тельности;

•ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты могут проявляться в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

•владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о со­ответствии их возрастным и другим нормативам;

•владение знаниями об особенностях индивидуально­го здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

•владение знаниями, связанными с организацией и про­ведением занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, определением содержа­ния занятий в соответствии с собственными задачами, инди­видуальными особенностями физического развития и физи­ческой подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

•способность управлять своими эмоциями, соблюдать 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;

•способность предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спор­том, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области эстетической культуры:*

•красивая (правильная) осанка, умение сохранять ее при разнообразных формах движения и передвижений;

•хорошее телосложение, желание поддерживать его по­средством занятий физической культурой;

•культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

•способность осуществлять поиск информации о совре­менных оздоровительных системах, обобщать, анализиро­вать и творчески применять полученные знания во время са­мостоятельных занятий физической культурой;

•умение полно и точно формулировать цели и задачи совместных с товарищами занятий физкультурно-оздорови­тельной и спортивно-оздоровительной деятельностью, изла­гать их содержание;

•умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, находить наиболее рациональные способы поведе­ния и взаимодействия с партнерами во время учебной и иг­ровой деятельности;

•владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздо­ровительной физической культуры, активное их использо­вание в самостоятельной спортивно-оздоровительной и физ­культурно-оздоровительной деятельности;

•владение способами наблюдения за показателями инди­видуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей при ор­ганизации и проведении самостоятельных занятий физиче­ской культурой.

**Метапредметные результаты** освоения основной образо­вательной программы среднего общего образования отража­ют:

•умение самостоятельно определять цели своей деятель­ности и составлять планы по ее осуществлению; самостоя­тельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную и внеучебную (включая внешкольную) деятель­ность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей; выбирать разумные действия в различ­ных ситуациях;

•умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других людей и эффективно разрешать конфликты;

•владение навыками познавательной, учебно-исследова­тельской, проектной деятельности и навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поис­ку методов решения практических задач, применению раз­личных методов познания;

•готовность и способность к самостоятельной информа­ционно-познавательной деятельности, включая умение ори­ентироваться в различных источниках информации, крити­чески оценивать и интерпретировать информацию, получае­мую из этих источников;

•умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

•умение самостоятельно оценивать и принимать реше­ния, определяющие поведение, с учетом гражданских и нрав­ственных ценностей;

•владение языковыми средствами — умение ясно, логич­но и точно излагать свою точку зрения, использовать адек­ватные языковые средства;

•владение навыками оценки совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и последст­вий, границ своего знания и незнания, постановка перед со­бой познавательных задач и определение средств их дости­жения.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобре­тается и закрепляется в процессе освоения учебного предме­та «Физическая культура» тот опыт проявляется в знани­ях о способах двигательной деятельности, умениях творче­ски их применять при организации и проведении самостоя­тельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, как и личностные, могут прояв­ляться в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

•знания об истории спорта и олимпийского движения, об их позитивном влиянии на укрепление мира и дружбы меж­ду народами;

•знание основных направлений развития целей, задач и форм организации физической культуры в обществе;

•знания о здоровом образе жизни, его значении для укрепления здоровья и профилактики вредных привычек, роли и месте физической культуры в формировании такого образа жизни.

*В области коммуникативной культуры:*

•способность интересно и понятно излагать сведения о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

•способность четко формулировать цели и задачи заня­тий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

•умение проводить судейство соревнований по одному из видов спорта с использованием информационных жестов судьи.

*В области нравственной культуры:*

*•*способность проявлять инициативу и творчество при организации 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 и доступно объяснять им технику их выполнения;

•способность проявлять внимание и уважительное отно­шение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области эстетической культуры*:

•умение организовать самостоятельные занятия физиче­ской культурой, направленные на формирование красивого телосложения и выработку правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

•умение организовывать самостоятельные занятия, на­правленные на формирование культуры движений, подби­рать упражнения координационной, ритмической и плас­тической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

•умение вести наблюдение за изменением показателей физического развития и объективно оценивать их в соответ­ствии с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области трудовой культуры:*

•умение преодолевать трудности и выполнять учебные задания по физической культуре в полном объеме;

•умение организовывать самостоятельные занятия фи­зической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и обору­дования, спортивной одежды;

•умение самостоятельно организовывать и проводить занятия по профессионально-прикладной физической под­готовке, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональ­ную деятельность.

*В области физической культуры:*

•умение подбирать физические упражнения по их функ­циональной направленности, составлять из них индивиду­альные комплексы оздоровительной гимнастики и физиче­ской подготовки;

•умение составлять планы занятий физической культу­рой различной направленности, регулировать физические нагрузки в зависимости от целей и задач занятия, индивиду­альных особенностей организма;

•умение проводить самостоятельные занятия по осво­ению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эф­фективность этих занятий.

*Требования к двигательной подготовленности учащихся 11 классов*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Оценка в баллах | | | | | |
| Упражнения | Юноши | | | Девушки | | |
|  | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег на 30 м, с | 4,6 | 5,0 | Задание выполнено с результатом ниже 4 бал­лов | 5,1 | 5,7 | Задание выполнено с резуль­татом ниже 4 бал­лов |
| Бег на 100 м, с | 14,2 | 14,9 | 16,0 | 16,8 |
| Челночный бег 3 х 10 м, с | 7,5 | 8,0 |  |  |
| Челночный бег 10 х 10 м, с | 27,0 | 29,0 | 8,5 | 9,1 |
| Шестиминут­ный бег, м | 1450 | 1250 | 1250 | 1050 |
| Бег на 2000 м, мин, с | — | — | 10.00 | 11.50 |
| Бег на 3000 м, мин, с | 13.00 | 15.00 |  | Без учета вре­мени |
| Бег на 5000 м |  | Без учета вре­мени |  |  |
| Прыжок в длину с места, см | 225 | 215 | 190 | 165 |
| Прыжок в длину с раз­бега, см | 440 | 390 | 360 | 290 |
| Прыжок в вы­соту с разбега, см | 130 | 120 | 120 | 105 |
| Метание гра­наты 500 г, м | — | — | 18 | 13 |
| Метание гра­наты 700 г, м | 32 | 26 | - | - |
| Лазанье по ка­нату, м, см | 5,80 | 4,0 | - | - |
| Лазанье по ка­нату без помо­щи ног, м, см | 4,0 | 2,50 | - | - |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 12 | 10 |  |  |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голо­вой, кол-во раз |  |  | 25 | 20 |
| Бег на лыжах на 3 км, мин, с | — | — | 18.30 | 20.00 |
| Бег на лыжах на 5 км, мин, с | 26.00 | 29.00 |  | Без учета вре­мени |
| Бег на лыжах на 10 км |  | Без учета вре­мени |  |  |
| Кросс на 2000 м, мин, с | — | — | 10.30 | 12.20 |
| Кросс на 3000 м, мин, с | 14.00 | 16.00 | Без учета вре­мени |  |
| Кросс на 5000 м |  | Без учета вре­мени |  |  |

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.**

*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; 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.

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **11 класс** | | **Часы** |
| **Теоретический раздел (в процессе занятий)** | | **2** |
|  | Методико-практическая часть | 1 |
|  | Основы самомассажа | 1 |
| **Учебно-тренировочная часть**  **Легкая атлетика** | | **20** |
|  | Проведение разминки с группой | 3 |
|  | Тактическое умение в беговых дисципли­нах. Выбор места на старте | 3 |
|  | Двигательные качества легкоатлета | 3 |
|  | Подготовка и участие в соревнованиях. | 2 |
|  | Бег. Финиш в беге на различные дистанции. | 3 |
|  | Прыжки. Совершенствование техники | 3 |
|  | Метание. Совершенствование техники | 3 |
| **Гимнастика** | | **20** |
|  | Строевые упражнения. | 3 |
|  | Комплексы упражнений. Упражнения без предметов и с предметами | 3 |
|  | Упражнения в лазанье. | 3 |
|  | Висы и упоры (юноши). | 1 |
|  | Висы и упоры (девушки) | 1 |
|  | Упражнения в равновесии. | 3 |
|  | Акробатические упражнения. | 3 |
|  | Опорные прыжки. | 3 |
| **Лыжные гонки** | | **20** |
|  | Дозирование нагрузки. | 6 |
|  | Методы тренировки: равномерный перемен­ный, повторный, интервальный и контроль­ный | 6 |
|  | Специальная тактическая подготовка. | 4 |
|  | Прохождение дистанции | 4 |
| **Кроссовая подготовка (взамен лыжных гонок при отсутствии снега)** | | **2** |
|  | Преодоление препятствий на местности | 2 |
| **Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр** | | **36** |
|  | Подвижные игры. | 3 |
|  | Народные игры. | 3 |
|  | Баскетбол. | 12 |
|  | Волейбол. | 12 |
|  | Футбол. | 6 |
| **Контрольно-оценочный раздел** | | **2** |
|  | Определение результативности за­нятий | 2 |
|  | Всего | 102 |