**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌ Министерство образования Приморского края**

**‌Спасский муниципальный район**

**МБОУ «СОШ № 2» села Буссевка**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на педагогическом сообществе  Протокол №1  от 30.08.2023 г. |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_Н.В. Неделько  Приказ №53/1  от 31.08.2023 г. |

Рабочая программа

по физкультуре

предмет

11 класс

Составитель: Борисова Наталия Васильевна,

учитель физкультуры

первой квалификационной категории

2023 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 11 класса составлена на основе:

1. Требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования к предметным результатам по физической культуре;
2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд.пед. наук А.А. Зданевича..М.: Просвещение - 2012 г.
3. Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «СОШ №2» с.Буссевка.
4. Рабочей программы воспитания МБОУ «СОШ № 2 « с. Буссевка.
5. Учебного плана МБОУ «СОШ № 2» с. Буссевка.

Согласно учебному плану МБОУ «СОШ №2» с.Буссевка,на изучение курса «Физическая культура» в 11 классах отведено 68 часов (из расчёта 2 часа в неделю)

В данной рабочей программе предусмотрен материал для замещения уроков лыжной подготовки на уроки спортивных игр и гимнастики (18 часов)

Обучение ведется:

1. «Физическая культура» учебник для учащихся 10 класса Лях В.И.-М:Просвещение,2019г

**Планируемые результаты освоения программы**

**11 класс**

# Личностные результаты отражают сформированность в том числе в части:

* + 1. **Гражданского воспитания:**
* активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;
* культуры межнационального общения; приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;
* уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
* правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
* ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;

**2.Патриотического воспитания:**

* осознания этнической принадлежности, знания истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
* осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
* патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России, любви к родному краю, родному дому;
* уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества.

**3.Духовно- нравственного воспитания:**

* нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, умения справедливо оценивать свои поступки, поступки других людей;
* способности к нравственному самосовершенствованию;
* представлений об основах светской этики,
* понимания значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества;
* осознания значения семьи в жизни человека и общества, принятия ценности семейной жизни, уважительного и заботливого отношения к членам своей семьи
* осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
* социально-коммуникативных умений и навыков, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
* навыков культурного поведения, социально-общественных качеств, уважения к взрослым, ответственного отношения к выполнению поручений;
* дружеских чувств, коллективных взаимоотношений.

# 4.Эстетического воспитания:

* эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера;
* эстетического, эмоционально-ценностного видения окружающего мира;
* уважения к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека;
* чувства красоты, умения видеть, чувствовать, понимать красоту и беречь её.

**5.Физического воспитания и формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

* осознания ценности жизни;
* осознания ценности здорового и безопасного образа жизни;
* интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* осознания последствий и неприятия вредных привычек;

**6.Трудового воспитания:**

* уважительного отношения к труду;
* опыта участия в социально значимом труде;
* интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учетом личностных интересов и способностей, общественных интересов и потребностей.

**7.Экологического воспитания:**

* основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления;
* ответственного отношения к природе и нравственно-патриотических чувств, опирающихся на исторические и природные корни, проявление заботы об окружающей среде в целом;
* экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе ее существования;

**8.Ценности научного познания:**

* готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
* навыков самостоятельной работы с различными источниками информации и первоначальных умений исследовательской деятельности.

**Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

***Регулятивные универсальные учебные действия***

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

***Познавательные универсальные учебные действия****.*

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

***Коммуникативные универсальные учебные действия.***

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

**Предметные 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;
* знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-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;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* 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).

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

1. **класс**
2. **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.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

**1.1.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.

**1.2.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.

**1.3. 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.

1. **Легкая атлетика (20 ч)**

*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;

1. **Гимнастика с элементами акробатики (17 ч)**

*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;

*Опорные прыжки:*прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см);

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

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

**4.Спортивные игры (31 ч)**

**Баскетбол (15 ч)**

*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 (16 ч.)**

*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.

**Тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | Основные направления воспитательной деятельности |
| Класс | |  |
|  | XI |  |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков | | 1,2,5,7 |
| 2 | Спортивные игры (волейбол) |  | 16 | 1,2,5,6,7,8 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики |  | 17 | 1,2,3,4,5,6.7,8 |
| 4 | Легкая атлетика |  | 20 | 1,2,4,5,7 |
| 5 | Спортивные игры (Баскетбол) |  | 15 | 1,2,5,6,7,8 |
|  | Итого |  | **68** |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата** | **Тема урока** | **Корректировка** |
| **Легкая атлетика 14ч** | | | |
| 1 | 4.09 | Инструктаж по ТБ Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. |  |
| 2 | 6.09 | Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |
| 3 | 11.09 | Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м.  Эстафетный бег. |  |
| 4 | 13.09 | Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование |  |
| 5 | 18.09 | Бег на результат 100 м. |  |
| 6 | 20.09 | Прыжок в длину с 13–15 беговых шагов. |  |
| 7 | 25.09 | Челночный бег 3Х10. |  |
| 8 | 27.09 | Прыжок в длину с разбега на результат |  |
| 9 | 2.10 | Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов |  |
| 10 | 4.10 | Метание гранаты из различных положений. |  |
| 11 | 9.10 | Метание гранаты на дальность. |  |
| 12 | 11.10 | Бросок набивного мяча М-3 кг, Д-2 кг. |  |
| 13 | 16.10 | Прыжок в длину с места |  |
| 14 | 18.10 | Полоса препятствий. Контроль. |  |
| **Спортивные игры (волейбол) 10ч** | | | |
| 15 | 23.10 | Волейбол. Инструктаж по т.б  Комбинации из передвижений и остановок игрока. |  |
| 16 | 25.10 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. |  |
| 17 | 6.11 | Верхняя передача мяча в парах с шагом. |  |
| 18 | 8.11 | Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей |  |
| 19 | 13.11 | Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя передача мяча в парах с шагом. |  |
| 20 | 15.11 | Развитие координационных способностей. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра. |  |
| 21 | 20.11 | Прямой нападающий удар через сетку |  |
| 22 | 22.11 | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. |  |
| 23 | 27.11 | Нападение через 3-ю зону. |  |
| 24 | 29.11 | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. |  |
| **Спортивные игры (баскетбол) 10ч** | | | |
| 25 | 4.12 | Баскетбол. Инструктаж по ТБ.  Совершенствование передвижений и остановок игрока. |  |
| 26 | 6.12 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте |  |
| 27 | 11.12 | Передачи мяча различными способами на месте. |  |
| 28 | 13.11 | Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств |  |
| 29 | 18.11 | Бросок мяча в движении. |  |
| 30 | 20.11 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. |  |
| 31 | 25.11 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. |  |
| 32 | 27.11 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Зонная защита. Развитие скоростных качеств |  |
| 33 | 10.01 | Зонная защита. |  |
| 34 | 15.01 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. |  |
| **Гимнастика 13ч** | | | |
| 35 | 17.01 | Инструктаж по ТБ  Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. |  |
| 36 | 22.01 | Подтягивание на перекладине.  Подтягивание на низкой перекладине. |  |
| 37 | 24.01 | ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы |  |
| 38 | 29.91 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. |  |
| 39 | 31.01 | Повороты в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. |  |
| 40 | 05.02 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении.  Элементы равновесия на бревне |  |
| 41 | 07.02 | Развитие силы Подъем переворотом. ОРУ в движении. |  |
| 42 | 12.02 | Подтягивание на перекладине. Основы ритмической гимнастики. |  |
| 43 | 14.02 | ОРУ с предметами. Длинный кувырок через препятствие 90 см. |  |
| 44 | 19.02 | Длинный кувырок через препятствие 90 см.  Сед углом. Кувырок назад из стойки на руках. |  |
| 45 | 21.02 | Кувырок назад из стойки на руках. |  |
| 46 | 26.02 | Опорный прыжок через коня. |  |
| 47 | 28.02 | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. |  |
| **Спортивные игры (волейбол) 10ч** | | | |
| 48 | 4.03 | Волейбол. Инструктаж по т.б  Прямой нападающий удар через сетку.  Учебная игра |  |
| 49 | 6.03 | Верхняя передача мяча в прыжке. |  |
| 50 | 11.03 | Прием мяча двумя руками снизу. |  |
| 51 | 13.03 | Прямой нападающий удар через сетку. |  |
| 52 | 18.03 | Одиночное блокирование. |  |
| 53 | 20.03 | Верхняя прямая подача прием подачи. |  |
| 54 | 1.04 | Групповое блокирование. |  |
| 55 | 3.04 | Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. |  |
| 56 | 8.04 | Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. |  |
| 57 | 10.04 | Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Учебная игра. |  |
| **Спортивные игры (баскетбол) 2ч** | | | |
| 58 | 15.04 | Баскетбол.  Персональная защита. |  |
| 59 | 17.04 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением |  |
| **Легкая атлетика 9ч** | | | |
| 60 | 22.04 | Инструктаж по т.б  Низкий старт 30 м. Бег по дистанции |  |
| 61 | 24.04 | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. |  |
| 62 | 6.05 | Бег 100 м. |  |
| 63 | 8.05 | Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность |  |
| 64 | 13.05 | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции  80–90 м Прыжок в длину с 11–13 шагов разбега |  |
| 65 | 15.05 | Прыжок в длину на результат |  |
| 66 | 20.05 | Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов |  |
| 67 | 22.05 | Метание гранаты из различных положений. |  |
| 68 | 23.05 | Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, 1 одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние |  |