

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2
ГОРОДА ДИМИТРОВГРАДА УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО
Протокол № 1 от 29.08.2023г.
Рук. ШМО Е.Г.Фадеева

СОГЛАСОВАНА
заместитель директора по УВР
О.В.Грибакина
« 29 » 08 2023г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ от 29.08.2023г. № 507

Рабочая программа

Наименование учебного предмета: Физическая культура

Класс: 11 А.Б.

Учитель: Стельмахович Ирина Михайловна

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Количество часов по плану: 99 часов в год; 3 часа в неделю

Рабочую программу составила _____ И.М Стельмахович

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре 10 класса составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012г № 273-ФЗ. «Об образовании в Российской Федерации».
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 286 (Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 287);
- Образовательной программой основного общего образования МБОУ СШ №2;
- Учебного плана МБОУ СШ №2 на 2022-2023 учебный год.

В период карантина (усиления санитарно-эпидемиологических мероприятий) обучение детей может осуществляться в дистанционном режиме. Для организации дистанционного обучения используются следующие платформы: «Российская электронная школа», Сервис «ЯКласс», образовательная платформа «Учи.ру», Google Forms. (по усмотрению)

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе программы: Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 10-11 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. -3-е изд.- М.: Просвещение, 2019.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника: Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В.И.Лях — 5-ое изд.-М.: Просвещение , 2018..

Целью физического воспитания на уровне среднего общего образования является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи:- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Общая характеристика учебного курса

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Место предмета в учебном плане Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» :

Обучающиеся научатся:

ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»;
 характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
 раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные результаты:

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание: ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию. Понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке. Гражданское воспитание: представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков. Оказание по сильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания: знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции; — познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; — познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; — интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья: — осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и лыжной подготовки как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни. Необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание: — экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; — экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

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

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

2. Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

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, труду и защите Отечества.

Психолого-педагогические основы

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

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

Основы начальной военной физической подготовки, 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.

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

Закрепление навыков закаливания Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

Закрепление навыков закаливания Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

Физическое совершенствование

Баскетбол Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Гимнастика с элементами акробатики Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации из ранее освоенных элементов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке. Подтягивания.

Легкая атлетика Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м. Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность, Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Подготовка к выполнению видов испытаний

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Формы организации учебной деятельности

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного

материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи)

**Распределение учебного времени прохождения
программного материала по физической культуре в 11 классах**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Базовая часть		
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
2	Легкая атлетика	24	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
3	Спортивные игры. Баскетбол	21	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
4	Гимнастика с элементами акробатики	12	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
5	Лыжная подготовка	9	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
6	Кроссовая подготовка	12	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
7	Спортивные игры. Волейбол	21	https://resh.edu.ru/subject/9/10/
	Итого	99	

В рабочей программе при распределении видов программного материала в течение учебного года учитывались климатические условия. В связи с тем, что погодные условия в сентябре и мае самые благоприятные для занятий легкой атлетикой, в программе этот раздел делится на две части. Из 27 часов, отведенных на раздел «Легкая атлетика», 12 часов проводятся в начале учебного года и 12 часов в конце. Учитывая материальные возможности школы и интересы учащихся, из рекомендованных программой видов спортивных игр, были выбраны баскетбол, волейбол и футбол. Баскетбол проводится осенью, волейбол весной. После баскетбола в программе следует раздел «Гимнастика

с элементами акробатики». Лыжная подготовка проводится с середины декабря до конца января, ввиду наиболее благоприятных климатических условий. Из вариативной части 12 часов отдано на кроссовую подготовку, так как данный вид не требует специального инвентаря, может проводиться как на открытом воздухе, так и в помещении. С помощью продолжительного, спокойного бега быстро достигается ощутимый оздоровительный эффект. Кроссовая подготовка проводится после лыжной подготовки в февраль

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Дата проведения по плану	Дата проведения По факту
Легкая атлетика 12 часов			
1	Инструктаж ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег.		
2	Спринтерский бег.		
3	Спринтерский бег.		
4	Метание гранаты.		
5	Метание гранаты.		
6	Метание гранаты.		
7	Бег по пересеченной местности.		
8	Бег по пересеченной местности.		
9	Бег 2000-3000м.		
10	Прыжки в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО.		

11	Прыжки в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО.		
12	Прыжки в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО.		
Баскетбол 21 час			
13	Инструктаж ТБ .Перемещения и остановки игрока.		
14	Перемещения и остановки игрока.		
15	Перемещения и остановки игрока.		
16	Ловля и передачи мяча.		
17	Ловля и передачи мяча.		
18	Ловля и передачи мяча.		
19	Ведение мяча.		
20	Ведение мяча.		
21	Ведение мяча.		
22	Бросок в кольцо.		
23	Бросок в кольцо.		
24	Бросок в кольцо.		
25	Бросок в кольцо.		
26	Бросок в кольцо.		
27	Индивидуаль-ные действия в защите и нападении.		
28	Индивидуаль-ные действия в защите и нападении.		
29	Индивидуаль-ные действия в защите и нападении.		

30	Индивидуаль-ные действия в защите и нападении.		
31	Индивидуаль-ные действия в защите и нападении.		
32	Учебно-тренировочная игра.		
33	Учебно-тренировочная игра.		
Гимнастика с элементами акробатики 12 часов			
34	Инструктаж ТБ. Висы и упоры.		
35	Висы и упоры.		
36	Висы и упоры.		
37	Висы и упоры.		
38	Висы и упоры.		
39	Висы и упоры.		
40	Акробатические упражнения.		
41	Акробатические упражнения.		
42	Акробатические упражнения.		
43	Акробатические упражнения.		
44	Акробатические упражнения.		
45	Акробатические упражнения		
Лыжная подготовка 9 часов			

46	Инструктаж ТБ. Одновремен-ный одношаж-ный ход.		
47	Одновремен-ный одношаж-ный ход.		
48	Одновремен-ныйодношаж-ный ход.		
49	Попеременный четырехшаж-ный ход.		
50	Попеременный четырехшаж-ный ход.		
51	Коньковый ход		
52	Коньковый ход		
53	Подъемы и спуски.		
54	Подъемы и спуски.		
	Кроссовая подготовка 12 часов		
55	Инструктаж ТБ.Кроссовая подготовка.		
56	Кроссовая подготовка.		
57	Кроссовая подготовка.		
58	Кроссовая подготовка.		
59	Кроссовая подготовка.		
60	Кроссовая подготовка.		
61	Кроссовая подготовка.		
62	Кроссовая подготовка.		
63	Кроссовая подготовка.		

64	Кроссовая подготовка.		
65	Кроссовая подготовка.		
66	Кроссовая подготовка.		
	Волейбол 21 час		
67	Прием и передача мяча.		
68	Прием и передача мяча.		
69	Прием и передача мяча.		
70	Подача мяча.		
71	Подача мяча.		
72	Подача мяча.		
73	Подача мяча.		
74	Нападающий удар.		
75	Нападающий удар.		
76	Нападающий удар.		
77	Нападающий удар.		
78	Нападающий удар.		
79	Нападающий удар.		
80	Индивидуальные действия в нападении и защите.		
81	Индивидуальные действия в нападении и защите.		

82	Индивидуальные действия в нападении и защите.		
83	Индивидуальные действия в нападении и защите.		
84	Учебная игра.		
85	Учебная игра.		
86	Учебная игра.		
87	Учебная игра.		
Легкая атлетика 15 часов			
88	Инструктаж ТБ. Бег по пересеченной местности.		
89	Бег по пересеченной местности.		
90	Бег по пересеченной местности.		
91	Бег по пересеченной местности.		
92	Бег 2000-3000м.		
93	Спринтерский бег. Метание.		
94	Спринтерский бег. Метание.		
95	Спринтерский бег. Метание.		
96	Спринтерский бег. Метание.		
97	Спринтерский бег.		
98	Спринтерский бег.		
99	Спринтерский бег.		

Лист корректировки

№	Тема урока	Дата проведения по плану	Причины корректировки	Корректировочные мероприятия	Дата проведения по факту