


муниципальное общеобразовательное учреждение
Криушинская средняя школа
Ульяновская область город Новоульяновск

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей математики, физики,
информатики
Руководитель МО
 /Т.Н.Крупнова/
ФИО
Протокол № 1
от 21 августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР МОУ
Криушинская СШ
 /И.А.Бессольцева/
ФИО
21.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
приказом № 163 от 22.08.2023
Директор МОУ Криушинская
СШ
 /Н.В.Тузкина/
ФИО
Протокол № 1 от
22 августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
(указать предмет, курс, модуль)

Уровень обучения (класс) среднее общее образование, 11 класс (ФГОС)
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

Количество часов 102

Уровень базовый
(базовый, профильный)

Учитель Владиминова Екатерина Викторовна
высшая квалификационная категория
(ФИО, квалификационная категория)

2023 - 2024 учебный год

Раздел 1.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

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 образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

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;

3) духовно-нравственного воспитания:

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;

4) эстетического воспитания:

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;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

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;

б) трудового воспитания:

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;

7) экологического воспитания:

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.

8) ценности научного познания:

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

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия
между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и
исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у
обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия,
коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные
действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как
часть познавательных универсальных учебных действий:

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 реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

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;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие *умения общения* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 11 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

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.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

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 «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

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 «Готов к труду и обороне».

VI СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

1. Испытания (тесты)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12.25	11.10	9.45
	Бег на 3000 м (мин,с)	15.20	14.10	12.20	-	-	-
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20.30	18.35	16.40
	Бег на лыжах на 5км (мин,с)	27.55	25.45	23.40	-	-	-

	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19.25	17.35	16.05
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27.00	25.00	23.00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	-	-	-	10	14	20
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	34	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45
6.	Метание спортивного снаряда весом 500г (м)	-	-	-	12	17	22
	Метание спортивного снаряда весом 700г	27	30	36	-	-	-
	Плавание на 50 м (мин,с)	1.20	1.05	0.49	1.45	1.18	1.00
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	18	25	30	18	25	30
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
	Туристический поход с проверкой туристических навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7
	Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	5	5	6	5	5	6
	Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия	5	5	6	5	5	6

Раздел 2

Содержание предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки Социокультурные основы (9ч на протяжении всех уроков)

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

Психолого-педагогические основы

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно -массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Спортивные игры 31 ч

Баскетбол

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики(21 ч)

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика (30ч)

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Лыжная подготовка(20ч)

Основы биомеханики упражнений. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий. Самоконтроль при занятиях лыжной подготовки.

Раздел 3.

Тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Кол-во часов
	План	Факт		
1.			Инструктаж по технике безопасности на уроках по л/а.	1
2.			Низкий старт 30м. Спринтерский бег	1
3.			Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1
4.			Финиширование. Эстафетный бег.	1
5.			Бег на результат 100 метров	1
6.			Переменный бег	1
7.			Бег 1000 м - на результат.	1
8.			Прыжок через препятствия	1
9.			Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1
10.			Прыжок в длину на результат.	1
11.			Техника Метание гранаты	1
12.			Метание гранаты на дальность	1
13.			Метание гранаты на результат	1
14.			Бег по пересечённой местности	1
15.			Полоса препятствий	1
16.			Преодоление препятствий	1
17.			Бег в гору и под гору	1
18.			Кроссовая подготовка	1
19.			Разбег и отталкивание В прыжках в высоту	1
20.			Переход через планку и приземление.	1
21.			Прыжок в высоту способом «перешагиванием» на оценку.	1
22.			Передвижение и остановки игрока.	1
23.			Ведение мяча с изменением скорости и направления.	1
24.			Передачи мяча различными способами	1
25.			Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением.	1
26.			Нападение быстрым прорывом	1
27.			Нападение быстрым прорывом.	1
28.			Правила техники безопасности на уроках гимнастики Нетрадиционные виды гимнастики.	1

29.			Упражнения в висте.	1
30.			Лазание по канату в два приёма. Ритмическая гимнастика.	1
31.			Лазание по канату в два приёма. Ритмическая гимнастика.	1
32.			Подъём переворотом. Базовые шаги аэробики.	1
33.			Подъём переворотом. Базовые шаги аэробики.	1
34.			Лазание по канату без помощи ног. упр-ние на гимн бревне	1
35.			Развитие гибкости	1
36.			Упражнения на бревне. Упражнения на брусках.	1
37.			Упражнения на бревне. Упражнения на брусках.	1
38.			прыжок ноги врозь через коня прыжок углом с разбега под углом к снаряду	1
39.			прыжок ноги врозь через коня прыжок углом с разбега под углом к снаряду	1
40.			Акробатические упражнения	1
41.			Акробатические упражнения	1
42.			Акробатические упражнения	1
43.			Соединение акробатических упражнений.	1
44.			Развитие силовых способностей	1
45.			Развитие координационных способностей	1
46.			Развитие координационных способностей	1
47.			Развитие скоростно-силовых способностей.	1
48.			Развитие скоростно-силовых способностей.	1
49.			Техника безопасности на уроках по л/подготовке. Самоконтроль.	1
50.			Спуск в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны	1
51.			Классический ход Попеременный 4-х шажный ход.	1
52.			Классический ход Попеременный 4-х шажный ход.	1
53.			Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1
54.			Повороты на месте и в движении. Бег по дистанции до 3 км.	1
55.			Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1
56.			Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км.	1
57.			Коньковый ход	1

58.			Коньковый ход	1
59.			Повороты на месте и в движении. Подъем в гору	1
60.			Повороты на месте и в движении. Подъем в гору	1
61.			Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1
62.			Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.	1
63.			Торможение Подъем в гору. Спуски с горы.	1
64.			Торможение Подъем в гору. Спуски с горы.	1
65.			Торможение и поворот	1
66.			Торможение и поворот	1
67.			Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.	1
68.			Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.	1
69.			Лыжные гонки	1
70.			Лыжные гонки	1
71.			Развитие выносливости	1
72.			Развитие выносливости	1
73.			Технико-тактические действия и приемы в баскетболе.	1
74.			технико-тактические действия и приемы в баскетболе.	1
75.			Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты.	1
76.			Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты	1
77.			Штрафной бросок.	1
78.			Штрафной бросок.	1
79.			Штрафной бросок.	1
80.			Зонная защита.	1
81.			Зонная защита.	1
82.			Стойки и передвижения игроков.	1
83.			Верхняя передача мяча в парах и тройках.	1
84.			Верхняя передача мяча в парах и тройках.	1
85.			Нижняя прямая подача и нижний прием мяча	1
86.			Нижняя прямая подача и нижний прием мяча	1
87.			Прямой нападающий удар	1
88.			Прямой нападающий удар	1
89.			Индивидуальное и групповое блокирование.	1
90.			Индивидуальное и групповое блокирование.	1

91.			Позиционное нападение со сменной места.	1
92.			Учебная игра.	1
93.			Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по волейболу.	1
94.			Инструктаж по технике безопасности Спринтерский бег, Низкий старт 30 м	1
95.			Финиширование. Низкий старт 100 м	1
96.			Прыжок в длину с разбега	1
97.			Прыжок в длину с разбега	1
98.			Метание гранаты	1
99.			Метание гранаты с разбега на дальность	1
100.			Длительный бег 1000 метров - на результат. Преодоление горизонтальных препятствий	1
101.			Бег по пересечённой местности	1
102.			Гладкий бег Бег на 3000 и 2000 метров - на результат.	1