

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Школа №34»

Рассмотрена

на заседании методического объединения учителей физической культуры и ОБЖ

Протокол № 1 от 30.08.2021 г.

Принята

на педагогическом совете

Протокол № 1 от 31.08.2021

Утверждена

Директор МБУ «Школа №34»

А. Е. Стегачева

Приказ № 429 от 31.08.2021 г.

Рабочая программа

Физическая культура

11 класс

Рабочая программа по физической культуре (базовый уровень), разработана на основе программы Предметная линия учебников В.И.Ляха.10-11 классы. Федеральный государственный образовательный стандарт. Автор В.И.Лях. Просвещение, 2021 г.

Данная программа рассчитана на 102 учебных часа (3 часа в неделю).

Составитель: Китова Т.Ю.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

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-корректирующей 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.*

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Базовый уровень

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; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; 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; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

Раздел	Тема урока	Кол-во часов	
Легкая атлетика	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.	1	
	Эстафетный бег.	1	
	Эстафетный бег	1	
	Эстафетный бег..	1	
	Спринтерский бег.	1	
	Спринтерский бег	1	
	Спринтерский бег 100 м.	1	
	Прыжок в длину с разбега.	1	
	Прыжок в длину с 13-15 беговых шагов.	1	
	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	
	Метание мяча на дальность.	1	
	Метание мяча на дальность	1	
	Метание гранаты из различных положений.	1	
	Метание гранаты 500 гр.	1	
	Бег на средние дистанции	1	
	Бег на средние дистанции.	1	
	Бег на средние дистанции..	1	
	Бег 2000 м на время.	1	
	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	
	Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов	1	
	Прыжок в высоту, подбор разбега.	1	
	Прыжок в высоту в целом.	1	
	Прыжок в высоту	1	
	Прыжок в высоту.	1	
	Баскетбол	Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол.	1
		Передвижение и остановка игрока	1
		Передвижение и остановка игрока.	1
Передачи мяча различными способами		1	
	Передачи мяча различными способами.	1	

	Бросок мяча в движении	1
	Бросок мяча в движении.	1
	Быстрый прорыв 2х1	1
	Быстрый прорыв 2х1.	1
	Передача мяча в движении.	1
	Передачи мяча в движении	1
	Броски мяча в прыжке	1
	Броски мяча со средних дистанций.	1
	Броски мяча со средних дистанций	1
	Зонная защита.	1
	Тактические действия в защите	1
	Тактические действия в защите.	1
	Тактические действия в нападении	1
	Тактические действия в нападении.	1
	Быстрый прорыв.	1
	Быстрый прорыв	1
	Учебная игра баскетбол	1
	Учебная игра баскетбол.	1
	Учебная игра баскетбол..	1
Лыжная подготовка	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Лыжные хода.	1
	Передвижение лыжными ходами.	1
	Передвижение лыжными ходами	1
	Попеременный двухшажный ход	1
	Попеременный двухшажный ход.	1
	Прохождение дистанции до 2 км	1
	Прохождение дистанции до 2 км.	1
	Одновременный бесшажный ход	1
	Одновременный бесшажный ход.	1
	Одновременный бесшажный ход..	1
	Передвижение лыжными ходами до 3 км	1
	Передвижение лыжными ходами до 3 км.	1

	Передвижение лыжными ходами. .	1
	Прохождение по дистанции до 3 км.	1
	Переход с хода на ход	1
	Переход с хода на ход.	1
	Повороты на месте переступанием	1
	Повороты на месте переступанием.	1
	Повороты в движении.	1
	Повороты в движении	1
	Повороты на спусках «упором»	1
	Повороты на спусках «полуплугом»	1
	Подъемы и торможения	1
	Подъемы и торможения.	1
Волейбол	Инструктаж по технике безопасности. Волейбол.	1
	Верхняя передача мяча в парах	1
	Верхняя передача мяча в парах.	1
	Передача мяча в шеренгах со сменой мест	1
	Передача мяча в шеренгах со сменой мест.	1
	Передача мяча в шеренгах со сменой мест..	1
	Подачи мяча через сетку	1
	Подачи мяча через сетку.	1
	Верхняя передача в прыжке	1
	Верхняя передача в прыжке.	1
	Верхняя передача в прыжке..	1
	Передача мяча двумя руками снизу	1
	Передача мяча двумя руками снизу.	1
	Нападение через третью зону	1
	Нападение через третью зону.	1
	Учебная игра. Волейбол	1
	Учебная игра. Волейбол.	1
	Учебная игра. Волейбол..	1
Легкая атлетика.	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Спринтерский бег.	1

	Низкий старт, бег по дистанции.	1
	Бег 100 метров.	1
	Метание гранаты из различных положений.	1
	Метание гранаты на дальность	1
	Метание гранаты на дальность.	1
	Бег на средние дистанции	1
	Бег на средние дистанции.	1
	Бег 2000 м на результат.	1
	Бег с равномерной скоростью.	1
	Эстафетный бег	1
	Эстафетный бег.	1
	Итого	102