

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Чердаклинская средняя школа №2

Утверждено
приказом Муниципального
общеобразовательного
учреждения Чердаклинской
средней школы № 2
от 31 августа 2023 № 1
Директор школы _____ В.Н. Игнатьев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень обучения, класс - среднее общее образование, 11 класс

Количество часов - 68

Сроки реализации программы – 2023-2024 учебный год

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО
на заседании методического объединения
учителей физической культуры, ИЗО,
ОБЖ, музыки и технологии
Протокол № 1
От 30 августа 2023г
Руководитель методического
объединения
_____/Багрова А. В. /

СОГЛАСОВАНО

_____/ Карпова И. А./
заместитель директора по УВР
30 августа 2023г.

р.п. Чердаклы, 2023 г.

Утверждено
приказом Муниципального
образовательного
учреждения Чердаклинской
средней школы №2
от 31 августа 2023 № 32-0
Директор школы Чердакли В.И. Пятъев



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

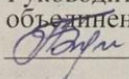
по физической культуре

Уровень обучения, класс - среднее общее образование, 11 класс


Количество часов - 68

Сроки реализации программы – 2023-2024 учебный год

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО
на заседании методического объединения
учителей физической культуры, ИЗО,
ОБЖ, музыки и технологии
Протокол № 1
От 30 августа 2023г
Руководитель методического
объединения

 /Багрова А. В. /

СОГЛАСОВАНО

 / Карпова И. А. /
заместитель директора по УВР
30 августа 2023г.

р.п. Чердаклы, 2023 г.

Планируемые результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

Личностные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

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 русского 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;

6) 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».

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, с применением электронно-образовательных ресурсов.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Адаптация организма и здоровье человека	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
2	Здоровый образ жизни современного человека	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
3	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
4	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
5	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru

6	Оказание первой помощи при травмах и ушибах	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
7	Оказание первой помощи при вывихах и переломах	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
8	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
9	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
10	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
11	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
12	Массаж как форма оздоровительной физической культуры	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
13	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru

	комплекса ГТО				
14	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
15	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
16	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
17	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
18	Техническая подготовка в футболе	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
19	Тактическая подготовка в футболе	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
20	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
21	Развитие координационных	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru

	способностей средствами игры футбол				
22	Развитие выносливости средствами игры футбол	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
23	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
24	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
25	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
26	Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле)	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
27	Тренировочные игры по футболу (на большом поле)	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
28	Техническая подготовка в баскетболе	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru

29	Тактическая подготовка в баскетболе	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
30	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
31	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
32	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
33	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
34	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
35	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
36	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru

	деятельности				
37	Тренировочные игры по баскетболу	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resn.ru
38	Техническая подготовка в волейболе	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resn.ru
39	Тактическая подготовка в волейболе	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resn.ru
40	Общefизическая подготовка в волейболе	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resn.ru
41	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resn.ru
42	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resn.ru
43	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resn.ru
44	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resn.ru

45	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
46	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
47	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
48	Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
49	Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
50	Техника стоек в атлетических единоборствах	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
51	Техника захватов в атлетических единоборствах	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru

52	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
53	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
54	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
55	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
56	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
57	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
58	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.reshe.ru

60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resn.ru
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resn.ru
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resn.ru
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resn.ru
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resn.ru
65	Правила и техника выполнения	1			www.edu.ru www.uchi.ru

	норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами				www.resn.ru
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resn.ru
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resn.ru
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1			www.edu.ru www.uchi.ru www.resn.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	