

**Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
11 класс**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 10-11 классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, авторской программой «Рабочие программы физическая культура 10-11 классы» А.П. Матвеев. - М.: Просвещение и обеспечена учебником для общеобразовательных организаций «Физическая культура» 10-11 классы» М.: Просвещение.

Программа предмета «Физическая культура» рассчитана на 2 года: 10 класс -102 часов, 11 класс – 102 часов. Общее количество часов за ступень среднего общего образования - 204.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

в области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

в области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

в области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

в области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

в области коммуникативной культуры:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

в области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; 5
- способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета

Раздел I. Теоретические основы знаний о физической культуре:

- естественные основы (правовые основы физической культуры и спорта, понятие о физической культуре личности; физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья);
- социально-культурные основы (современное олимпийское и физкультурно-массовое движение (на примере «Спорт для всех», их социальная направленность и формы организации) основы обучения и самообучения двигательным действиям; предупреждение травматизма, совершенствование физических способностей)
- культурно – исторические основы (физическая культура и её значение в формировании ЗОЖ современного человека, самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры)
- приёмы закаливания
- способы самоконтроля (приёмы определения самочувствия, работоспособности)

Раздел II. Физическое совершенствование

Легкоатлетические упражнения:

- 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;
- прыжки в длину с 13-15 шагов разбега;
- метание мяча 150 гр с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние, в горизонтальную и горизонтальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м;
- метание гранаты 500-700 гр с места на дальность, с колена, лёжа, с 4-5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м, па движущейся цели (2x2м) с расстояния 10-12 м;

- длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка;

Лыжная подготовка

- переход с попеременных ходов на одновременные;
- преодоление подъёмов и препятствий;
- прохождение дистанции 6 км

Спортивная игра: баскетбол

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек

- 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 (вырывания и выбивания мяча, перехват);

перехват);

-комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

- индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

- учебные игры.

Спортивная игра: волейбол

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- варианты техники приёма и передач мяча

- учебные игры;

- варианты подачи мяча;

- варианты нападающего удара через сетку;

- варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и в вдвоем), и страховка;

- индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

Раздел III. Способы физической деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью

Тематическое планирование 10 класс

№	Наименование разделов, глав, тем	Кол-во часов
I	Основы знаний	8
II	Физическое совершенствование	94
1	Лёгкая атлетика	14
2	Спортивные игры: баскетбол, волейбол	60
3	Лыжная подготовка	20
III	Способы физической деятельности (в процессе уроков)	
	Итого:	102

Тематическое планирование 11 класс

№	Наименование разделов, глав, тем	Кол-во часов
I	Основы знаний	8
II	Физическое совершенствование	94
1	Лёгкая атлетика	14
2	Спортивные игры: баскетбол, волейбол	60
3	Лыжная подготовка	20
III	Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков)	
	Итого:	102