



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
МОРДОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
им. Н.П. ОГАРЁВА»
(ФГБОУ ВО «МГУ им. Н.П. Огарёва»)**



УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
Лицея ФГБОУ ВО «МГУ им. Н.П. Огарёва»
протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

Рабочая программа

по предмету «Физическая культура»
основной образовательной программы
среднего общего образования

11 класс

Профиль «Информатика. Математика»

Объем – 2 часа/нед. (68 часов)

Саранск 2023

**Разработчик
рабочей программы:**

Лицей МГУ
им. Н. П. Огарёва
(место работы)

учитель
(занимаемая
должность)

В. А. Старостина
(инициалы, фамилия)

Рассмотрено на заседании
методического объединения

Протокол №1 от «29» августа 2023 г.

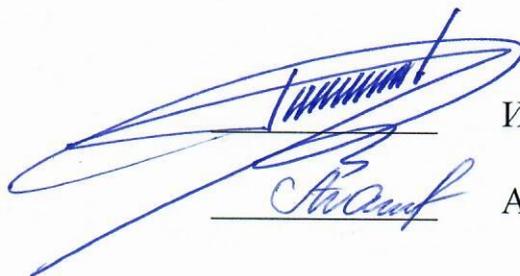
Руководитель методического объединения



Ю. Н. Данилина

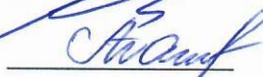
Согласовано:

Директор
Лицея МГУ им. Н.П. Огарёва



И. А. Бачкова

Проректор по учебной работе



А. Ю. Маслова

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформляемые требования ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

К основам программы по физической культуре, используются прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих направление развития отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на принципы гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственных за судьбу Родины;

концепция универсальных научных действий, определяющая основы становления российской государственной идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция ключевых компетенций, закладывающая основы саморазвития и формирования самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентация учебно-воспитательного процесса на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплению здоровья и развитию физических методов;

Структура концепции и содержание учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность образовательных программ на принципы целостности личности учащихся, необходимость бережного отношения к своему здоровью и ведения здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившиеся предназначенные дисциплины «Физическая культура» в качестве средств подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, создает здоровье, создает условия и адаптирует возможности системы организма, развитие жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предполагает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является прием разновременной, физически развитой личности, способной к активности, использования физической культуры для поддержания и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физическому воспитанию для 11 классов эффективная цель конкретизируется и связывается с действиями учащихся, ведущих здоровый образ жизни, перспективы накопления практического культурного опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трем основным направлениям.

Развивающаяся направленность определяется вектором развития физических методов и возможностей существования организма, повышения его надежности, защиты и адаптации. В результате данной направленности достижение учащимися пониженного уровня физической подготовленности и работоспособности, способствует выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность предполагает обеспечение основ организации и планирование самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, достижений спортивных результатов, а также прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, с последующими технико-тактическими действиями в игровых видах спорта. Результатом этого направления являются навыки по планированию содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в области самостоятельных занятий кондиционной подготовки, навыки контроля состояния здоровья, прочное развитие и физическая подготовка.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальных началах физической культуры, ее места и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной культурной деятельности, стремление к совершенствованию и развитию здоровья.

Центральной идеей разработки программы по физической культуре и ее примерных результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостности личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной теории содержания, которая выглядит как двигательная оболочка с ее базовыми компонентами: информационными (знания о физической культуре), операционными (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной основы истории, придания ей личностного становления смысла содержания программы предмета по физической культуре представляются собой модульные системы, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, легкой атлетики, зимних видов спорта (на основании лыжной подготовки с учетом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена любым другим зимним видом спорта, любым видом спорта из Федеральной рабочей программы по физической подготовке). культуры), аутентичные игры, плавание и атлетические единоборства.

Вариативные модули объединяются в программу по модулю физической культуры «Спортивная и визуальная подготовка», содержание которой разрабатывает образовательную организацию на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью спортивной вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

На основе интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спортивная и визуальная подготовка» может разработать учителя

физической культуры на основе содержания подготовки физической культуры, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем.

Учебный план Лицея МГУ Н.П. Огарева отводит 68 часов для изучения учебного предмета «Физическая культура» в 11 классе, из расчета 2 учебных часа в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрोगимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. *Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».*

Общая физическая подготовка.

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты).

Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого

сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика»

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта»

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

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 обучающихся формируются следующие личностные результаты:

1) высшее образования:

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;

поддержка идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, делегации по инициативе, религиозным, расовым, национальным принцем;

готовность вести совместную деятельность в научных исследованиях общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с конкретными институтами в соответствии с их функциями и назначениями;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизм, поддержка своего народа, чувство ответственности перед Родиной, гордость 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 уверенность, готовность к службе и защите Отечества, ответственность за свою судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность морального сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение будущего;

ответственное отношение к своим родителям, создание 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 новаторстве личности и общества отечественного и европейского искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

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

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в улучшении занятий, занятий

спортивно-оздоровительной деятельности;

активное неприятие вредных привычек и форм причин вреда здоровью и психическому здоровью;

б) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять подобную деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение осознанно выбирать будущую профессию и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к полному образованию и самообразованию на всю жизнь;

7) экологическое воспитание:

сформированность культуры, понимание социально-экономических процессов в состоянии природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и прогнозирование действий в окружающей среде на основе знаний целей развития человечества;

активные неприятные действия, приносящие вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимательской деятельности, предотвращать их;

расширение опыта деятельности главной направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующая современному подходу развития науки и общественной практики, основанная на диалоге культуры, способствующая осознанию своего места в поликультурном мире;

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

осознание ценности научной деятельности; Готовность заниматься проектной и исследовательской деятельностью индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающихся формируются познавательные универсальные технологические, коммуникативные универсальные технологические действия, регулятивные универсальные технологические действия, современная деятельность.

Познавательные универсальные технологические действия

У обучающегося формируются *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных логических действий:

самостоятельно сформулировать и актуализировать проблему, рассмотреть ее всесторонне;

сохраняемый существенный признак или основание для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и оценивать их достижения;
выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

Разработать план решения проблем с учётом анализа состояния материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов действий, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

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

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; гибкость и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

владение схемами деятельности по получению новых знаний, их преобразование и применение в различных научных объектах (в том числе при создании научных и социальных проектов);

сохранение научного типа мышления, применение научной терминологии, ключевых понятий и методов;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных объектах;

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

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

дать оценку новой ситуации, оценить приобретенный опыт;

изучить целенаправленный поиск средств переноса и способов действий в профессиональной среде;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных регионов субъектов;

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

У обучающегося формируются следующие *методы работы с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

обладатель навыков получения информации из источников разных типов, самостоятельно изучать поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и подключаться к сети, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценить достоверность, легитимность информации, ее соответствие правовым и морально-этическим нормам;

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

обладать навыками обнаружения и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные технологические действия

У обучающихся формируются следующие навыки общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

интересоваться общением 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 свой вопрос с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные технологические действия

У обучающихся формируются следующие методы *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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

самостоятельно составить план решения проблем с учётом имеющихся ресурсов, естественных возможностей и природных условий;

дать оценку новой ситуации;

уточнение рамок настоящего предмета на основе личного опыта;

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

оценить приобретенный опыт;

содействовать формированию и обеспечению благоприятных исследований в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося формируются следующие методы *самоконтроля*, *принимая себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новой ситуации, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов действиям лиц;

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

использовать приемы рефлексии для оценки, выбора ситуации верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

мотивы принятия и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

мотивы принятия и аргументы других при анализе результатов деятельности;

отстаивать свое право и право других признавать ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающихся формируются следующие приемы *совместной деятельности* как части коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
выбирать темы и методы действий игрока с учетом общих интересов, возможностей каждого члена коллектива;

совместная деятельность, организация и координация действий по ее осуществлению: составить план действий, записать действия с учетом целей участников, обсудить результаты, принять совместную работу;

оценить вклад каждой команды и каждого участника в общий результат по разработанным критериям;

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

оценивать позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; обеспечить творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К окончанию обучения в 11 классе обучающийся получает следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

охарактеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основам здоровья, учитывая ее этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценить роль физической культуры в научном труде, предотвращении профессиональных заболеваний и повышения работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении организации творческого долголетия;

Выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководиться их применением и оказывать первую помощь.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, эффективной работоспособности и функциональной активности основных жизненных процессов;

организация и проведение сеансов релаксации, банных процедур и массажа с целью восстановления организма после умственных и физических упражнений;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплексов «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из реальных 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 современной системы оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных интересов и постепенного развития и постепенного совершенствования;

применять технику приемов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимоотношениях с партнером;

использовать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

Выполните комплексы физических упражнений по развитию основных физических упражнений, применяя ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Т.Б. на уроках л/а. Совершенствование техники низкого старта. Бег 30 м с высокого старта (учет). Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развития выносливости. Игры. Низкий старт 2х40, 100м.	2
2	Основные формы и виды физических упражнений. Совершенствование техники спринтерского бега. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями.	2
3	Развитие скоростных способностей. Техника эстафетного бега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	2
4	Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Кроссовая подготовка. Развитие физических качеств. Поднимание туловища из положения лежа. Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельности.	2
5	ТБ на уроках по спортивным играм. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подтягивание из виса (Ю), и виса лежа (Д), количество раз.	2
6	Основы организации двигательного режима. Стойки, передвижения, повороты и остановки. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления движения. Комплекс ОРУ на координацию движений.	2
7	Бросок мяча в движение. Штрафной бросок. Разучивание техники броска мяча после ведения с двух шагов. Позиционное нападение.	2
8	Закрепление техники штрафного броска. Разучивание техники броска мяча после ведения с двух шагов. Позиционные нападение Современные спортивно - оздоровительные системы физических упражнений.	2
9	Техника и тактика защитных действий в баскетболе ОРУ на мышцы плечевого пояса. Совершенствование техники перемещения и владение мячом в баскетболе.	2
10	Техника-тактические действия в баскетболе	2
11	ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники лыжных ходов. Скользящий шаг без палок и с палками.	2
12	ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники лыжных ходов. Скользящий шаг без палок и с палками.	2
13	Коньковый ход. Преодоление бугров и впадин. Прохождение дистанции 2км Д. 3км Ю. Распределения сил на дистанции. Резкие ускорения. Порядок выхода со старта.	2
14	Попеременный душажный ход. Спуск и торможения. Тактические действия борьбы с противником. Тактика броска на финише. Торможение упором, прохождение дистанции 1км Д. 2км Ю Одновременный одношажный ход (старт финиш).	2
15	Развитие физических способностей. Специально - подготовительные упражнения. Попеременный душажный ход. Спуск с торможением. Одновременный одношажный ход (старт финиш). Прохождения дистанции 1 км.	2
16	Техника-тактические действия при прохождении дистанции	2

17	Т.Б. на уроках гимнастики. Базовые виды спорта.	2
18	Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Техника выполнения стойки на лопатках, сед углом, мост и поворот в упоре стоя на одном колене.	2
19	Акробатические упражнения из 5-6 элементов. Техника выполнения. Упражнения в равновесии: хождение на носках, повороты прыжком. Упражнение в равновесии: смена ног прыжком, сед углом, соскок.	2
20	Акробатическое соединение из 5-6 элементов. Развитие координационных способностей.	2
21	Освоение и совершенствование опорных прыжков. Опорный прыжок ноги врозь. Развитие силовых и координационных способностей. Подготовительные упражнения, для выполнения прыжка, ноги врозь.	2
22	Опорный прыжок через гимнастического коня.	2
23	ТБ на уроке спортивной игры волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча.	2
24	Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом. Совершенствование техники подачи мяча.	2
25	Совершенствование техники нападающего удара. Прямой нападающий удар. Совершенствование техники приема мяча после подачи.	2
26	Совершенствование техники защитных действий в волейболе. Блокирование (индивидуальное, групповое блокирование)	2
27	Техника передачи мяча сверху, прием мяча с низу	2
28	Взаимодействие игроков в команде. Действие капитана команды во время игры волейбол. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении. Двусторонняя игра.	2
29	Действие игрока «Либери» во время игры. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в защите. Двухсторонняя игра.	2
30	Технико- тактические действия игры в волейбол	2
31	Специально-беговые упражнения	2
32	Развитие скоростной выносливости. Составление комплекса упражнений для развития специальной выносливости	2
33	Специально-беговые упражнения	2
34	Оздоровительный бег	2
	Итого	68

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Список рекомендуемой литературы для учителя

Литвинов Е. Н. Физкультура! Физкультура!: учеб. Для учащихся / Е. Н. Литвинов. – М., 2010.

Лях В. И. Физическая культура: учеб. для учащихся 10-11 кл. / В. И. Лях.- М., 2009.

Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.

Физическая культура: учеб. для учащихся 10—11 кл. / под ред. М. Я. Виленского.— М., 2002.

Список рекомендуемой литературы для учащихся

Литвинов Е. Н. Физкультура! Физкультура!: учеб. Для учащихся / Е. Н. Литвинов. – М., 2010.

Лях В. И. Физическая культура: учеб. для учащихся 10-11 кл. / В. И. Лях.- М., 2009.

Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.

Физическая культура: учеб. для учащихся 10—11 кл. / под ред. М. Я. Виленского.— М., 2002.

Видео материалы для демонстрации отдельных упражнений и разделов в физической культуры.

<http://sportom.ru/roliki-o-sporte>