

**Приложение №
УТВЕРЖДЕНО
приказом Монастырской
Православной школы
от 31.08.2023г**

**Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
(базовый уровень)
для обучающихся 11 классов
(предметная линия УМК А.П. Матвеева ФГОС)**

Составлена на основе рабочей программы: Физическая культура 10-11 классы.
Предметная линия учебника А.П. Матвеева

1. Планируемые результаты

1.1 Освоения ФОП СОО.

Планируемые результаты освоения ФОП СОО соответствуют современным целям среднего общего образования, представленным во ФГОС СОО как система личностных, метапредметных и предметных достижений обучающегося.

Требования к личностным результатам освоения обучающимися ФОП СОО включают осознание российской гражданской идентичности; готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению; ценность самостоятельности и инициативы; наличие мотивации к обучению и личностному развитию; целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы.

Личностные результаты освоения ФОП СОО достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности образовательной организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты освоения ФОП СОО отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части: гражданского воспитания, патриотического воспитания, духовно-нравственного воспитания, эстетического воспитания, физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудового воспитания, экологического воспитания, осознание ценности научного познания, а также результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды.

Метапредметные результаты включают:

- освоение обучающимися межпредметных понятий (используются в нескольких предметных областях и позволяют связывать знания из различных учебных предметов, учебных курсов, модулей в целостную научную картину мира) и универсальных учебных действий (познавательные, коммуникативные, регулятивные);
- способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике;
- готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;
- овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

Метапредметные результаты сгруппированы по трем направлениям и отражают способность обучающихся использовать на практике универсальные учебные действия, составляющие умение овладевать:

- познавательными универсальными учебными действиями;
- коммуникативными универсальными учебными действиями;
- регулятивными универсальными учебными действиями.

Овладение познавательными универсальными учебными действиями предполагает умение использовать базовые логические действия, базовые исследовательские действия, работать с информацией.

Овладение системой коммуникативных универсальных учебных действий обеспечивает сформированность социальных навыков общения, совместной деятельности.

Овладение регулятивными универсальными учебными действиями включает умения самоорганизации, самоконтроля, развитие эмоционального интеллекта.

1.2 Изучения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- Овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- Овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- Овладение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спортивные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- Культура движений, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.
- 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 партнёрами во время учебной и игровой деятельности.
- Овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- Овладение 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;
- Осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- Умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её 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;
- 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 её 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;
- Умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость 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 счёт 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 технического исполнения;
- Умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение применить жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2. Содержание учебного курса 2.1 11 класс

Раздел «Знания о физической культуре»

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Самонаблюдение во время занятий.

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.

Учет индивидуальных особенностей при составлении планов тренировочных занятий.

Туристские походы как форма активного отдыха.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Правила проведения банных процедур.

Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой.

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.

История возникновения и развития физической культуры.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) 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.

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы упражнений для коррекции фигуры, гимнастики для глаз, для профилактики нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

- Организуемые команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки), брусьях, гимнастической перекладине, параллельных брусьях.

• Стойка на голове и руках.

• Подъем в упор переворотом махом на перекладине (юноши).

• Подъем силой на перекладине (юноши).

• Подъем махом вперед в сед ноги врозь на брусьях (юноши).

• Длинный кувырок с разбега (юноши).

• Висы и упоры.

• Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

• Лазанье по гимнастической стенке.

Легкая атлетика.

• Беговые и прыжковые упражнения.

• Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.

• Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.

• Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную мишень.

• Метание мяча на дальность с разбега.

Лыжная подготовка.

• Правила техники безопасности при использовании лыж.

• Техника передвижений на лыжах.

• Подъемы, спуски, повороты, торможения.

• Попеременный четырехшажный ход.

• Переход с попеременных ходов на одновременные.

• Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).

• Коньковый ход.

• Торможение «плугом».

• Торможение боковым соскальзыванием.

• Техника перехода с одного лыжного хода на другой.

Спортивные игры.

• Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

• Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

• Футбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

• Гандбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности

Общефизическая подготовка.

3. Тематическое планирование

3.1 11 класс

№ ур	Тема урока	Кол-во часов
<i>Легкая атлетика (20 ч)</i>		
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	1
2.	Тестирование бега на 100 м	1
3.	Бег на короткие дистанции	1
4.	Бег на короткие дистанции	1
5.	Техника метания мяча на дальность с разбега	1
6.	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	1
7.	Тестирование бега на 30 м.	1
8.	Тестирование бега на 60 м.	1

9.	Тестирование бега на 300 м.	1
10.	Тестирование бега на 2000 и 3000 м.	1
11.	Равномерный бег. Развитие выносливости	1
12.	Равномерный бег. Развитие выносливости	1
13.	Броски малого мяча на точность	1
14.	Броски малого мяча на точность	1
15.	Броски малого мяча на точность	1
16.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
17.	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
18.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1
19.	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1
20.	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	1
Спортивные игры (10 ч)		
21.	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы	1
22.	Удары по мячу подъемом ноги	1
23.	Удары по катящемуся мячу подъемом ноги	1
24.	Удар по мячу серединой лба	1
25.	Вбрасывание мяча и удары головой по летящему мячу	1
26.	Футбольные упражнения с мячом	1
27.	Футбольные упражнения с мячом	1
28.	Спортивная игра «Футбол»	1
29.	Спортивная игра «Футбол»	1
30.	Контрольный урок по теме «Футбол»	1
Гимнастика с элементами акробатики (11 ч)		
31.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой	1
32.	Длинный кувырок с разбега	1
33.	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	1
34.	Акробатические комбинации	1
35.	Стойка на голове и руках	1
36.	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	1
37.	Упражнения на невысокой перекладине	1
38.	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1
39.	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	1
40.	Упражнения на брусьях	1
41.	Комбинации на брусьях	1
Спортивные игры (3 ч)		
42.	Спортивная игра «Гандбол»	1
43.	Броски и передачи в гандболе	1
44.	Спортивная игра «Гандбол»	1
Лыжная подготовка (14 ч)		
45.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход	1
46.	Одновременный бесшажный ход	1
47.	Одновременный одношажный ход (скоростной вариант)	1
48.	Чередование лыжных ходов	1
49.	Чередование лыжных ходов	1
50.	Коньковый ход на лыжах	1
51.	Коньковый ход на лыжах	1
52.	Подъемы на склон и спуски со склона	1
53.	Подъемы на склон и спуски со склона	1
54.	Торможение боковым соскальзыванием	1
55.	Торможение боковым соскальзыванием	1
56.	Прохождение дистанции 2,5 км на лыжах	1

57.	Прохождение дистанции 3 км на лыжах	1
58.	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	1
Спортивные игры (26 ч)		
59.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками	1
60.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и назад	1
61.	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1
62.	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи	1
63.	Волейбол. Прямой нападающий удар	1
64.	Волейбол. Прямой нападающий удар	1
65.	Отбивание мяча кулаком через сетку	1
66.	Отбивание мяча кулаком через сетку	1
67.	Волейбол. Тактические действия	1
68.	Волейбол. Игра по правилам	1
69.	Волейбол. Игра по правилам	1
70.	Волейбол. Игра по правилам.	1
71.	Контрольный урок по теме «Волейбол»	1
72.	Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	1
73.	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	1
74.	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину	1
75.	Баскетбол. Штрафные броски	1
76.	Баскетбол. Штрафные броски	1
77.	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	1
78.	Баскетбол. Перехват мяча	1
79.	Баскетбол. Перехват мяча	1
80.	Баскетбол. Нападение и защита	1
81.	Баскетбол. Игра по правилам	1
82.	Баскетбол. Игра по правилам	1
83.	Контрольный урок по теме: «Баскетбол»	1
84.	Спортивные игры	1
Легкая атлетика (18 ч)		
85.	Промежуточная аттестация	1
86.	Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1
87.	Тестирование прыжка в длину с места	1
88.	Кроссовая подготовка.	1
89.	Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	1
90.	Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3 x 10 м	1
91.	Тестирование бега на 60 м.	1
92.	Тестирование бега на 100 м.	1
93.	Тестирование бега на 300 м.	1
94.	Развитие выносливости.	1
95.	Тестирование бега на 2000 м. Тестирование бега на 3000м.	1
96.	Тестирование метания мяча на дальность с разбега. Скоростно-силовая подготовка	1
97.	Равномерный бег.	1
98.	Развитие выносливости.	1
99.	Эстафетный бег.	1
100.	Равномерный бег.	1
101.	Развитие выносливости.	1
102.	Эстафеты.	1
Итого: 102 часа		