**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Кириковская средняя школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:  заместитель директора по учебно-воспитательной работе Сластихина Н.П.\_\_\_\_\_\_\_  «31» августа 2020 |  | УТВЕРЖДАЮ:  Директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа»  Ивченко О.В.\_\_\_\_\_\_\_\_  «31» августа 2020 года |

**по предмету «Физическая культура для учащихся 11 класса**

**муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**

# «Кириковская средняя школа»

Составил: учитель Дроздов Андрей Витальевич

2020-2021 учебный год

# 1. Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа составлена на основании основанной общеобразовательной программы среднего общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа», учебного плана муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кириковская средняя школа» на 2020-2021 учебный год для учащихся 11 класса, положения о рабочей программе педагогического работника муниципального казенного образовательного учреждения «Кириковская средняя общеобразовательная школа» от 30 мая 2019 года, авторской программы доктора педагогических наук В.И.Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2016 Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 5-11 классы. Под ред. А.Ю. ПатрикееваМ.,«Просвещение», 2008, учебника «Физическая культура» 11 класс, В.Я. Лях, М.,«Просвещение» 2014 г. Программа является базовой. Программа рассчитана на 102 часа в 11 классе, из расчёта – 3 учебных часа в неделю.

**Задачи** предмета «Физическая культура» в средней школе**:**

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
* обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
* приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки,

повышения работоспособности и укрепления здоровья;

* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения

**2. Планируемые результаты освоения предмета:**

**Личностные результаты:**

* включают в себя воспитание российской гражданкой идентичности, чувства патриотизма и уважения к Отечеству, чувства ответственности перед Родиной, уважения государственных символов (герба, флага. Гимна); - формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, готовность к служению Отечеству, его защите; формирование мировоззрения, соответствующему современному уровню

развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

* формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; - готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
* формирование толерантного сознания и поведения в поликультурном мире; - формирование навыков сотрудничества со сверстниками, взрослыми и детьми младшего возраста в разных видах деятельности;
* формирование нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
* формирование готовности и способности к образованию и самообразованию; формирование эстетического отношения к миру; - принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом совершенствовании; формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью ( как собственному так и других людей);
* формирование осознанного выбора будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов» формирование экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; формирование ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**Метапредметные результаты:**

Включают в себя умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; умение самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;

* умение использовать ресурсы для достижения целей, выбирать эффективные стратегии;
* умение продуктивно общаться и взаимодействовать в совместной деятельности, эффективно разрешать конфликты, учитывать позиции и интересы других участников деятельности;
* владение навыками познавательной, учебно–исследовательской и проектной деятельности; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения задач, к самостоятельной информационно – познавательной деятельности, умение работать с информацией;
* умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (ИКТ);
* умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
* умение самостоятельно принимать решения и оценивать их;

- умение чётко и ясно излагать свою точку зрения; владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов оснований, границ своего знания и незнания.

**Предметные результаты:**

Включают в себя умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе подготовки к задаче комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, общего физического развития и развития физических качеств;

* владение физическими упражнениями разной функциональной

направленности, использование их различной деятельности;

* овладение техническими приёмами т двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и

соревновательной деятельности;

* умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* 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 соревнования, осуществлять их объективное судейство;
* умение бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования 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 её 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 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 высоком уровне, характеризовать признаки технического исполнения;

умение выполнять технические действия из базовых видов спорта,

применять их в игровой и соревновательной деятельности;

* умение применять их в игровой и соревновательной деятельности; умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Требования к уровню подготовки учащихся**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

* основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
* особенности развития избранного вида спорта;
* педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
* биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления

здоровья;

* физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
* психофункциональные особенности собственного организма;
* индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; - проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических

способностей, коррекции осанки и телосложения

разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать:** Двигательные умения, навыки и способности согласно нормативам.

**3. Содержание учебного предмета**

Знания о физической культуре.

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Здоровье и здоровый образ жизни. Понятие о физической культуре личности. Основные формы и виды физических упражнений. Адаптивная физическая культура. Способы регулирования нагрузок. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Основы организации двигательного режима. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Способы 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.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей культуры. Комплексы силовой гимнастики, аэробики и шейпинга.

|  |  |
| --- | --- |
| Раздел программы | Количество часов |
| Знания о физической культуре | В процессе проведения уроков |
| Способы физкультурной деятельности | В процессе проведения |
|  | уроков |
| Физическое совершенствование:  1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе проведения уроков |
| 2. Спортивно-оздоровительная деятельность:  Гимнастика с основами акробатики  Лёгкая атлетика  Лыжная подготовка  Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол) Элементы единоборств  Общеразвивающие упражнения | 18  33  14  29  8  В процессе проведения уроков |
| Общее количество часов | 102 |

1. **Тематическое планирование с указанием часов на освоение каждой темы.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п.п. | Наименование темы. | | Количеств о часов. | Дата |  |
| 1. | Организационно-методические требования на уроках физической культуры | | 1 | 01.09.2020 |  |
| 2. | Тестирование бега на 100 м | | 1 | 02.09.2020 |  |
| 3. | Бег на короткие дистанции | | 1 | 07.09.2020 |  |
| 4. | Тестирование бега на 30 м и челночного бега 3х10 м | | 1 | 08.09.2020 |  |
| 5. | Техника метания гранаты на дальность с разбега | | 1 | 09.09.2020 |  |
| 6. | Метание гранаты на дальность с разбега |  | 1 | 14.09.2019 | |
| 7. | Тестирование бега на 2000 и 3000 м |  | 1 | 15.09.2020 | |
| 8. | Прыжки в длину с разбега |  | 1 | 16.09.2020 | |
| 9. | Прыжки в длину с разбега |  | 1 | 21.09.20 | |
| 10. | Равномерный бег. Развитие выносливости |  | 1 | 22.09.20 | |
| 11. | Тестирование шестиминутного бега |  | 1 | 23.09.2020 | |
| 12. | Равномерный бег. Развитие выносливости |  | 1 | 28.09.2020 | |
| 13. | Тестирование прыжка в длину с места |  | 1 | 29.10.2020 | |
| 14. | Броски малого мяча на точность |  | 1 | 30.10.2020 | |
| 15. | Броски малого мяча на точность |  | 1 | 05.10.2020 | |
| 16. | Прыжки в высоту |  | 1 | 06.10.2020 | |
| 17. | Прыжки в высоту |  | 1 | 07.10.2020 | |
| 18 | Прыжки в высоту |  | 1 | 12.10.2020 | |
| 19. | Прохождение лёгкоатлетической препятствий | полосы | 1 | 13.10.2020 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20. | Самостраховка в единоборствах | | | | | | | | 1 | | 14.10.2020 |  |
| 21. | Приёмы борьбы лёжа | | | | | | | | 1 | | 19.10.2020 |  |
| 22. | Приёмы борьбы лёжа | | | | | | | | 1 | | 20.10.2020 |  |
| 23. | Приёмы борьбы стоя | | | | | | | | 1 | | 21.10.2020 |  |
| 24. | Приёмы борьбы стоя | | | | | | | | 1 | | 02.11.2020 |  |
| 25. | Защита от удара ножом сверху | | | | | | | | 1 | | 03.11.2020 |  |
| 26 | Защита от удара ножом сверху | | | | | | | | 1 | | 09.11.2020 |  |
| 27. | Контрольный урок по теме «Единоборства» | | | | | | | | 1 | | 10.11.2020 |  |
| 28. | Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой | | | | | | | | 1 | | 11.11.2020 |  |
| 29. | Кувырок назад через стойку на руках. Кувырок вперёд через препятствие | | | | | |  | | 1 | | 16.11.2020 |  |
| 30. | Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты | | | | | |  | | 1 | | 17.11.2020 |  |
| 31. | Акробатические комбинации | | | |  | |  | | 1 | | 18.11.2020 |  |
| 32. | Акробатически | е ком | бинации |  | |  | | 1 | | 23.11.2020 | | |
| 33. | Упражнения перекладине | на | гимнастическом | бревне | | и | | 1 | | 24.11.2020 | | |
| 34. | Упражнения перекладине | на | гимнастическом | бревне | | и | | 1 | | 25.11.2020 | | |
| 35. | Комбинации перекладине | на | гимнастическом | бревне | | и | | 1 | | 30.11.2020 | | |
| 36. | Комбинации перекладине | на | гимнастическом | бревне | | и | | 1 | | 01.12.2020 | | |
| 37. | Упражнения на брусьях | | | |  | |  | | 1 | | 02.12.2020 |  |
| 38. | Упражнения на брусьях | | | |  | |  | | 1 | | 07.12.2020 |  |
| 39. | Упражнения на брусьях | | | |  | |  | | 1 | | 08.12.2020 |  |
| 40. | Комбинации на брусьях | | | |  | |  | | 1 | | 09.12.2020 |  |
| 41. | Контрольный урок по теме «Брусья» | | | |  | |  | | 1 | | 14.12.2020 |  |
| 42. | Опорные прыжки | | | |  | |  | | 1 | | 15.12.2020 |  |
| 43. | Опорные прыжки | | | | | | | | 1 | | 16.12.2020 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 44. | Опорные прыжки | 1 | 21.12.2020 |
| 45. | Контрольный урок по теме «Опорные прыжки» | 1 | 22.12.2020 |
| 46. | Спортивная игра «Стритбол» | 1 | 23.12.2020 |
| 47. | Спортивная игра «Стритбол» | 1 | 11.01.2021 |
| 48. | Спортивная игра «Стритбол» | 1 | 12.01.2021 |
| 49. | Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход | 1 | 13.01.2021 |
| 50. | Переход с одного лыжного хода на другой | 1 | 18.01.2021 |
| 51 | Смена лыжных ходов в зависимости от условий | 1 | 19.01.2021 |
| 52. | Коньковый ход на лыжах | 1 | 20.01.2021 |
| 53. | Коньковый ход на лыжах | 1 | 25.01.2021 |
| 54. | Лыжные эстафеты | 1 | 26.01.2021 |
| 55. | Лыжные эстафеты | 1 | 27.01.2021 |
| 56. | Подъёмы на склон и спуски со склона | 1 | 01.02.2021 |
| 57. | Подъёмы на склон и спуски со склона | 1 | 02.02.2021 |
| 58. | Подъёмы на склон и спуски со склона | 1 | 03.02.2021 |
| 59. | Торможение и поворот «упором» | 1 | 08.02.2021 |
| 60. | Прохождение дистанции 3 км на лыжах | 1 | 09.02.2021 |
| 61. | Прохождение дистанции 3 км на лыжах | 1 | 10.02.2021 |
| 62. | Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка» | 1 | 15.02.2021 |
| 63. | Спортивная игра «Стритбол» | 1 | 16.02.2021 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 64. | Спортивная игра «Стритбол» | | 1 | 17.02.2021 |  |
| 65. | Спортивная игра «Стритбол» | | 1 | 20.02.2021 |  |
| 66. | Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками | | 1 | 24.02.2021 |  |
| 67. | Волейбол. Приёмы и передачи мяча | | 1 | 01.03.2021 |  |
| 68. | Волейбол. Приёмы и передачи мяча | | 1 | 02.03.2021 |  |
| 69. | Волейбол. Подачи мяча | | 1 | 03.03.2021 |  |
| 70. | Волейбол. Подачи мяча | | 1 | 09.03.2021 |  |
| 71. | Волейбол. Нападающий удар | | 1 | 10.03.2021 |  |
| 72. | Волейбол. Нападающий удар | | 1 | 15.03.2021 |  |
| 73. | Волейбол. Защитные действия | | 1 | 16.03.2021 |  |
| 74. | Волейбол. Тактические действия | | 1 | 17.03.2021 |  |
| 75. | Контрольный урок по теме «Волейбол» | | 1 | 29.03.2021 |  |
| 76. | Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину | | 1 | 30.03.2021 |  |
| 77. | Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину | | 1 | 31.03.2021 |  |
| 78. | Баскетбол. Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину | | 1 | 05.04.2021 |  |
| 79. | Баскетбол. Штрафные броски | | 1 | 06.04.2021 |  |
| 80. | Баскетбол. Штрафные броски | | 1 | 07.04.2021 |  |
| 81. | Баскетбол. Защитные действия | | 1 | 12.04.2021 |  |
| 82. | Баскетбол. Защитные действия | | 1 | 13.04.2021 |  |
| 83. | Баскетбол. Тактические действия | | 1 | 14.04.2021 |  |
| 84. | Баскетбол. Тактические действия | | 1 | 19.04.2021 |  |
| 85. | Баскетбол. Игра по правилам | | 1 | 20.04.2021 |  |
| 86. | Баскетбол. Игра по правилам | | 1 | 21.04.2021 |  |
| 87. | Контрольный урок по теме «Баскетбол» | | 1 | 26.04.2021 |  |
| 88. | Спортивные игры | | 1 | 27.04.2021 |  |
| 89. | Метание мяча в горизонтальные и вертикальные цели | | 1 | 28.04.2021 |  |
| 90. | Метание мяча в горизонтальные и вертикальные цели | | 1 | 04.05.2021 |  |
| 91. | Тестирование бега на 30 м | | 1 | 05.05.2021 |  |
| 92. | Тестирование бега на 100 м | | 1 | 11.05.2021 |  |
| 93. | Тестирование челночного бега 3х10 м | | 1 | 12.05.2021 |  |
| 94. | Метание гранаты на дальность | | 1 | 17.05.2021 |  |
| 95. | Прыжки в длину с разбега Равномерный бег. Развитие выносливости | | 1 | 18.05.2021 |  |
| 96. | Промежуточная аттестация в форме зачета | | 1 | 19.05.2021 |  |
| 97. | Равномерный бег. Развитие выносливости | | 1 |  |  |
| 98. | Тестирование бега на 2000 и 3000 м.  Промежуточная аттестация | | 1 |  |  |
| 99. | Шестиминутный бег спортивные игры | . Эстафеты, подвижные и | 1 |  | |
| 100. | Эстафетный бег. спортивные игры | Эстафеты, подвижные и | 1 |  | |
| 101. | Эстафетный бег. спортивные игры | Эстафеты, подвижные и | 1 |  | |
| 102. | Эстафетный бег. спортивные игры | Эстафеты, подвижные и | 1 |  | |

**Необходима коррекция расписания в мае 2021 года на 6 часов.**

1. **Список литературы, используемый при оформлении рабочей программы**

1**.**Авторская программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2016

2.Учебник физической культуры для общеобразовательных школ.10-11 класс под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2009 г.

3. Рабочая программа по физической культуре. 11 класс. Составитель А.Ю. Патрикеев, М. ВАКО, 2017