

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Славская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании МО

«Согласовано»

методист \_\_\_\_\_ (Ермоленко Е.В.)

\_\_\_\_\_  
Протокол № 5 от 28 августа 2023 г.

«29» августа 2023 года

Документ подписан электронной подписью  
Владелец: Няура Роман Антанасович  
Директор  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"СЛАВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"  
Сертификат:  
008F30B24326359A1A97B894F1330F354B

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному предмету «Физкультура»  
для 11 класса  
(срок реализации 1 год)

Составитель: Гришкевич О.В.,  
учитель физкультуры

2023 год

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса (базовый уровень) составлена в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2012 г. № 413), с изменениями и дополнениями 29.12.2014, 31.12.2015, 29.06.2017, 24.09, 11.12.2020г. (ФГОС СОО);

- основной образовательной программой среднего общего образования МБОУ «Славская СОШ»;

- авторской программой по физической культуре (В.И.Лях – М.: Просвещение, 2015) с учётом требований ФГОС СОО (для 10-11 классов);

- Положением о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин по ФГОС (НОО, ООО, СОО) в МБОУ «Славская СОШ».

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год.

Программа предназначена для 11 класса, в количестве 102 часов (3 часа в неделю).

Данную рабочую программу реализует следующий УМК (включённому в Федеральный перечень) – «Физическая культура, 10-11 класс». Учебник для общеобразовательных организации: базовый уровень / В.И.Лях – М.: Просвещение, 2014.

***Главными целями изучения предмета «Физическая культура» являются:***

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;

***Задачами изучения предмета «Физическая культура» являются:***

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности

высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

### **Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура».**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### ***Личностные результаты:***

- воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение 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, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;

готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как к собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности; ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

*Личностные результаты* отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, системы межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

### ***Метапредметные результаты:***

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для

достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Межпредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К *метапредметным результатам* относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной познавательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

### ***Предметные результаты:***

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

### **Планируемые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура».**

◆ Знания о физической культуре.

***Обучающийся научится:***

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической

подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

◆ Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

***Обучающийся научится:***

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

◆ Физическое совершенствование.

***Обучающийся научится:***

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Обучающийся научится демонстрировать:**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
<b>Скоростные</b>	Бег 100 м (сек.)	13,7	16,0
	Челночный бег 3x10 м (сек.)	7,2	8,2
<b>Силовые</b>	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	12	
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, кол-во раз		15
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, кол-во раз x 30 сек.	26	21
	Прыжок в длину с места, см	225	185
<b>Выносливость</b>	Бег 3000 м, мин, сек.	13.00	
	Бег 2000 м, мин, сек.		10.00

**Содержание учебного предмета «Физическая культура».**

***Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Социокультурные основы.***

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

### ***Психолого-педагогические основы.***

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

### ***Медико-биологические основы.***

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

### ***Приёмы саморегуляции.***

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

### ***Баскетбол.***

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### ***Волейбол.***

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### ***Гимнастика с элементами акробатики.***

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### ***Лёгкая атлетика.***

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**Тематическое планирование.  
«Физическая культура», 11 класс, 102 часа**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Воспитательный аспект
	<b><i>Лёгкая атлетика.</i></b>	<b>32</b>	<p>♦ Формирование и развитие приоритета общечеловеческих ценностей;</p> <p>♦ Формирование личности ученика, его мировоззрения;</p> <p>♦ Формирование личностных позитивных качеств (использование положительных жизненных примеров);</p> <p>♦ Формирование у человека важнейших духовных ценностей, отражающих специфику развития нашего общества и государства, национального самосознания, образа жизни, миропонимания и ответственности за судьбу России;</p> <p>♦ Воспитание таких качеств, как честность, порядочность, сострадание, тактичность, умение отвечать за свои поступки, трудолюбие, ответственность, дисциплинированность.</p>
1	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег. Низкий старт.	2	
2	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег. Стартовый разгон.	2	
3	Спринтерский бег. Финальное усилие. Эстафетный бег.	2	
4	Входной контроль. Спринтерский бег.	1	
5	Развитие скоростной выносливости.	2	
6	Развитие силовых и координационных способностей. Прыжки.	1	
7	Прыжок в длину с разбега. Фазы разбега и толчка.	2	
8	Прыжок в длину с разбега. Фазы полёта и приземления.	2	
9	Прыжок в длину с разбега – на результат.	1	
10	Развитие скоростно-силовых качеств.	2	
11	Метание гранаты на дальность.	3	
12	Развитие силовой выносливости.	2	
13	Переменный бег.	2	
14	Гладкий бег.	2	
15	Кроссовая подготовка.	2	
16	Развитие силовых возможностей и прыгучести.	2	
17	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	2	
	<b><i>Гимнастика с элементами акробатики.</i></b>	<b>12</b>	<p>♦ Формирование у человека важнейших духовных ценностей, отражающих специфику развития нашего общества и государства, национального самосознания, образа жизни, миропонимания и ответственности за судьбу России.</p>
18	Акробатические упражнения.	2	
19	Развитие гибкости.	2	
20	Упражнения в виси.	2	
21	Развитие силовых способностей.	2	
22	Развитие координационных способностей.	2	
23	Развитие скоростно-силовых способностей.	2	
	<b><i>Баскетбол.</i></b>	<b>20</b>	<p>♦ Формирование и развитие приоритета общечеловеческих ценностей;</p> <p>♦ Формирование личности ученика, его мировоззрения;</p> <p>♦ Формирование личностных позитивных</p>
24	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	
25	Ловля и передача мяча.	3	
26	Ведение мяча.	3	
27	Бросок мяча.	2	

28	Бросок мяча в движении.	2	качеств (использование положительных жизненных примеров); ♦ Воспитание творческой деятельности учащихся: укрепление связи обучения с жизнью, с практикой; ♦ Воспитание познавательной активности, ответственности, смелости суждений, критического мышления;	
29	Штрафной бросок.	2		
30	Тактика игры.	2		
31	Техника защитных действий.	2		
32	Зонная системы защиты.	1		
33	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1		
	<b>Волейбол.</b>	<b>15</b>		♦ Формирование мировосприятия и мировоззрения учащихся на основе развития познавательных возможностей личности;
34	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2		♦ Воспитание гражданственности и любви к Родине.
35	Приём и передача мяча.	2		
36	Подача мяча.	3		
37	Приём мяча после подачи.	2		
38	Нападающий удар.	2		
39	Техника защитных действий.	2		
40	Тактика игры.	2		
	<b>Лёгкая атлетика.</b>	<b>23</b>	♦ Формирование и развитие приоритета общечеловеческих ценностей;	
41	Развитие силовой выносливости.	2	♦ Формирование личности ученика, его мировоззрения;	
42	Переменный бег.	2	♦ Формирование личностных позитивных качеств (использование положительных жизненных примеров);	
43	Кроссовая подготовка.	2	♦ Формирование у человека важнейших духовных ценностей, отражающих специфику развития нашего общества и государства, национального самосознания, образа жизни, миропонимания и ответственности за судьбу России.	
44	Развитие силовой выносливости.	2		
45	Гладкий бег.	1		
46	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег. Низкий старт.	2		
47	Развитие скоростных способностей. Спринтерский бег. Стартовый разгон.	2		
48	Спринтерский бег. Финальное усилие. Эстафетный бег.	2		
49	Спринтерский бег. Бег 100 м – на результат.	1		
50	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
51	Метание гранаты на дальность.	2		
52	Развитие силовых и координационных способностей.	1		
53	Прыжок в длину с разбега.	2		
54	Промежуточная аттестация.	1		
	<b>Всего часов:</b>	<b>102</b>		