

**Пояснительная записка  
к рабочей программе по физической культуре для учащихся 11 классов.**

Программа по физической культуре для 11 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2016);

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих **нормативно - правовых документов:**

1. Закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями от 24.09.2022г. № 371-ФЗ;
  2. Федерального государственного стандарта среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413);
  3. Федеральной образовательной программой среднего общего образования (Приказ Министерства просвещения РФ от 18.05.2023г. № 371).
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
  - Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
  - Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
  - Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
  - О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
  
  - О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.  
Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (далее – приказ) подготовлен Минспортом России в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № – 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».  
В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается в 11 классе по два часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 68 часов . Основное время отводится на раздел «Физическое совершенствование»  
Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.14г. №1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.10г. №1897 «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования».  
- с рекомендациями Рабочей программы по физической культуре (Предметная линия учебников В.И.Ляха 10-11 классы. Пособие для учителей образовательных учреждений 3-е издание - М.: Просвещение, 2016 год);  
Программа может быть реализована в дистанционном режиме с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета.

### Учащийся 11 класса 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 формировать задачи, рационально планировать режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использовать занятия физической культуры, 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;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- 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 акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)
- выполнять передвижения, спуски и торможения на лыжах
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

### Учащийся 11 класса получит возможность научиться

- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья ,прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика ,скейтборд, дартс и др.)

№	Раздел (тема)	Личностные результаты	Предметные результаты	Метапредметные результаты		
				Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
1.	Легкая атлетика	Владения навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др) различными способами , в различных изменяющихся внешних условиях.	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Овладеть техникой бега на короткие дистанции 60 -30м с низкого старта. Овладеть техникой метания мяча. Овладеть техникой прыжка в длину с разбега, с места. Овладеть техникой выполнения челночного бега 3-10м . Овладеть техникой бега на	Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега, в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и	Осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.	Уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.

			<p>длинные дистанции.</p> <p>Характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой</p>	<p>условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>		
2.	Спортивные игры	<p>владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;</p>	<p>Познакомиться с правилами игры в баскетбол, волейбол</p> <p>Овладеть техникой игры в баскетбол.</p> <p>Овладеть техникой игры в волейбол.</p> <p>Выполнять правильно технические действия.</p> <p>Положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных</p>	<p>Умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на выработку скоростных качеств; адекватно воспринимать оценку учителя; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; оценивать правильность выполнения двигательных действий</p>	<p>Осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по спортивным играм; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.</p>	<p>Организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем сверстниками, работать в группе, практически осваивать морально-этические и психологические принципы общения и сотрудничества ; ставить и решать многообразные коммуникативные задачи; действовать с учетом позиции другого, уметь согласовывать свои действия; самостоятельно делать выводы передавать информацию преобразовывать ее; владеть нормами и техникой общения;</p>

			заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия; демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности			участвовать в коллективном обсуждении правил спортивных игр.
--	--	--	--	--	--	--

3	Гимнастика	умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.	Познакомить с техникой безопасности на уроках гимнастики. Овладеть правилами страховки во время выполнения упражнений. Выполнять упражнения на развитие силовых способностей.	Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.	Осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.	Уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций; владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника на уроках гимнастики.
4.	Лыжная подготовка	Владеть правилами повеления на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать	<b>Определять</b> состав одежды для занятий на лыжах и температурную норму. <b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах. <b>Осваивать</b> умения контролировать скорость передвижения. <b>Выявлять</b>	Умение организовать самостоятельную деятельность анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной	Осмысление, своего двигательного опыта.  Осмысление техники выполнения упражнений	Формирование способов взаимодействия со сверстниками в парах и группах Умение объяснять ошибки. Умение управлять эмоциями при общении.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией

		<p>товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание</p>	<p>характерные ошибки в технике лыжных ходов.  <b>Проявлять</b> выносливость.  <b>Применять</b> правила подбора одежды.  <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время занятий.  <b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений с лыжами и на лыжах.  <b>Объяснять</b> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.  <b>Осваивать</b> технику поворотов, спусков и подъемов.  <b>Проявлять</b> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Проводить самостоятельные занятия по подготовке к</b></p>	<p>деятельности.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>		
--	--	--	---	--	--	--

			успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях			
--	--	--	--	--	--	--

**Содержание учебного предмета курса**



Название раздела (темы)	Количество часов	Основные вопросы, изучаемые в данном разделе	Контрольные и практические работы (творческие, экскурсии и т.п.) с названиями.
<b>Легкая атлетика.</b> Основы знаний Совершенствование техники спринтерского бега	25	Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике. История физической культуры.	В процессе урока
		Низкий старт 30м, встречная эстафета	Текущий
		Бег 30м на результат	Мал 4.4; 4.7;4.9; Дев 5.0; 5.5; 5.7
		Бег 100м на результат (тест ГТО)	Мал 13.4;14.3;14.6 Дев 16.0;17.2;17.6
Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		Прыжок в длину 13-15 шагов разбега	Текущий
		Прыжок в длину с разбега (тест ГТО)	Мал 440; 385;375 Дев 345;300;285
Прыжок в длину с места.		Прыжок в длину с места. (тест ГТО).	Мал 230;210;195; Дев 185; 170;160
Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега		Прыжки в высоту с 9-11 шагов	Текущий
Совершенствование техники метание гранаты на дальность.		Метание гранаты 500г(девочки) (тест ГТО) 700г мальчики	Мал 38;32;27; Дев 21;17; 13
Совершенствование техники длительного		Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин	Текущий

бега		Кросс 2000 м (тест ГТО)	Мал 7.50;8.50;9.20; Дев 9.50;11.20;11.50
<b>Спортивные игры (баскетбол)</b> Основы знаний	10	Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу. История баскетбола.	В процессе урока
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.		Комбинации из освоенных элементов	Текущий
Совершенствование ловли и передачи мяча		Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Оценить технику выполнения ловли и передачи мяча
Совершенствование техники ведения мяча		Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Оценить технику ведения мяча
Совершенствование техники бросков мяча		Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Оценить технику бросков мяча
Совершенствование техники защитных действий		Действия против игрока без мяча и игрок с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	Оценить технику защитных действий
Совершенствование тактики игры		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Текущий
<b>Волейбол</b> Основы знаний	10	Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. История волейбола.	В процессе урока.

Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Текущий
Совершенствование техники приема и передачи мяча		Варианты техники приема и передачи мяча	Оценить технику выполнения
Совершенствование техники подачи мяча		Варианты подачи мяча	Оценить технику выполнения
Совершенствование техники нападающего удара		Варианты нападающего удара через сетку	Оценить технику выполнения
Совершенствование техники защитных действий		Варианты блокирования нападающих ударов(одиночное и вдвоем), страховка	Оценить технику выполнения
Совершенствование тактики игры		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Текущий
<b>Гимнастика.</b> Основы знаний	13	Краткая характеристика вида спорта. История гимнастики. Инструктаж по ТБ.	В процессе урока
Освоение и совершенствование висов и упоров		Подъем и упоры на перекладине, равновесие.	Текущий
Освоение и совершенствование опорных прыжков		Прыжок через коня девочки (высота 110см) мальчики (высота 115-120 см)	Описывают технику данных упражнений
Освоение и совершенствование акробатических упражнений		Комбинации из ранее освоенных элементов	Текущий
Развитие координационных способностей		Комбинации общеобразовательных упражнений без предметов и с предметами, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Ритмическая гимнастика.	Текущий

Развитие силовых способностей и силовой выносливости		Лазание по канату в 2 приема.	Текущий
		Подъем туловища за 1 мин из положение лежа. (тест ГТО)	Мал 50;40;30; Дев 44; 36;33.
Развитие скоростно-силовых способностей		Прыжки через скакалку за 25 мин.	Мал 65; 60;50 Дев 75;70;60
		Подтягивание из виса на перекладине (тест ГТО)	Мал 14;11;9 Дев 19;13;11
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (тест ГТО)	Дев 16;11;9
Развитие гибкости		Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на скамье. (тест ГТО)	Мал 13;8;7; Дев 6;9;7.
<b>Лыжная подготовка.</b> Основы знаний.	10	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	В процессе урока.
Освоение техники лыжных ходов		Прохождение дистанции 3км (девочки) 5 км (мальчики) тест ГТО	Мал 24.00; 26.10;27.30 Дев 16.30;18.00;19.00

### Тематическое планирование

№	Раздел (тема)	Количество часов
1.	Легкая атлетика	<b>25</b>
2.	Спортивная игра баскетбол	<b>10</b>
3.	Спортивная игра волейбол	<b>10</b>
4.	Лыжная подготовка	<b>10</b>
5.	Гимнастика	<b>13</b>