

Махачкала

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Министерство образования и науки Республики Дагестан

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

МБОУ «Гимназия №17»

РАСМОТРЕНО

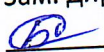
Руководитель ШМО

 (Давыдова К.Э.)

Приказ № 1 от 31 " 08 " 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 (Бахмудова С.А)

Приказ № 1 от 31"08" 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Гимназия №1:

 (Бабатова А.Н)

Приказ № 1 от 31"08" 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ID 1533543

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 класса

г. Махачкала 2023- 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА для 11 класса

Рабочая программа по физической культуре на уровне среднего общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Федеральной программе воспитания.

Рабочая программа представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия, самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ рабочей программы использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

- концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;
- концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности школьников, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;
- концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;
- концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;
- концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения школьников в области физической культуры.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В рабочей программе для 11 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами

- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

В части патриотического воспитания должны отражать:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости 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 убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

В части эстетического воспитания должны отражать:

- 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 значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства;
- стремление проявлять качества творческой личности.

В части физического воспитания должны отражать:

- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

В части трудового воспитания должны отражать:

- готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

В части экологического воспитания должны отражать:

- владеть навыками получения информации из различных источников, осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

1) общение:

- осуществлять коммуникации 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 свою точку зрения с использованием языковых средств;

2) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретённый опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

2) самоконтроль:

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

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 «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 ГТО 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, набивных мячей, и т. п.). Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке). 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 (запрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье по гимнастической стенке. Переноска тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).

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 с 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. Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий; бег с максимальной скоростью в разных Эстафеты.

Развитие выносливости. Равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег.

Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Метание малых и больших мячей. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат).

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. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий прыжком безопорным кувырком (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№ п/п	Тема	Кол-во
РАЗДЕЛ 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ		
1.1	Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Рациональная организация труда. 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.	3
Итого по разделу:		3
РАЗДЕЛ 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		
2.1	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; синхрогимнастика по методу «Ключ»). Массаж, как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.	1
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО; 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.	1
Итого по разделу:		2
РАЗДЕЛ 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.		
3.1	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.	1
3.2	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.	1
3.3	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Висы и упоры на невысокой и низкой гимнастической перекладине	1
3.4	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения ритмической гимнастики	2
Итого по разделу:		5
РАЗДЕЛ 4. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ		
4.1	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Беговые упражнения. Развитие выносливости, быстроты Знакомство с рекомендациями учителя по развитию быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	8
4.2	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Развитие скоростно-силовых способностей. Легкоатлетические прыжки. Рекомендации учителя для самостоятельного изучения прыжков.	8
4.3	<i>Модуль «Лёгкая атлетика».</i> Развитие скоростно-силовых способностей. Метание гранаты с места и 5-7 шагов.	4
4.4	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i> Технические действия баскетболиста. Игровые действия в баскетболе.	8
4.5	<i>Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».</i>	4

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Техника безопасности. Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека. Рациональная организация труда. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и	1	0	1		Практическая работа
2	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт из разных положений с последующим ускорением.	1	0	1		Практическая работа
3	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по дистанции. Низкий старт (до 30м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Бег 30м	1	1	0		зачет
5	Модуль «Лёгкая атлетика» Бег 60м .ОРУ	1	0	1		Практическая работа
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Бег 60м (к)Прыжок в длину с места самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	1	0		зачет
7	Модуль «Лёгкая атлетика» Прыжки с места. Бег 100м	1	0	1		Практическая работа
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа
9	Физическая подготовка: освоение содержания программы. Требование комплекса ГТО: бег 100м/60м, прыжок в длину с места. Определение индивидуальной	1	0	1		Практическая работа

	группировке. Прыжки в высоту					
22	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	0	1		Практическая работа
23	Модуль «Гимнастика». Кувырки вперед. Акробатика	1	1	0		зачет
24	Модуль «Гимнастика». Комплекс ГТО: Подтягивание, отжимание, пресс.	1	0	1		Практическая работа
25	Модуль «Гимнастика». Акробатика «Мост» Прыжки в высоту	1	0	1		Практическая работа
26	Модуль «Гимнастика». «Мост» (к) Стойка на лопатках	1	1	0		зачет
27	Модуль «Гимнастика». Стойка на лопатках (к). Спортивные игры	1	1	0		зачет
28	Модуль «Гимнастика». Лазанье по канату. Упражнение на равновесие	1	0	1		Практическая работа
29	Физическая подготовка для сдачи норм ГТО: упражнения со скакалкой, набивными мячами.	1	0	1		Практическая работа
30	Модуль «Гимнастика». Прыжки в высоту	1	0	1		Практическая работа
31	Модуль «Гимнастика». Прыжки в высоту. Баскетбол. Учебная игра.	1	1	0		зачет
32	Модуль «Гимнастика». Упражнение в равновесии. Полоса препятствий	1	0	1		Практическая работа
33	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Правила игры. Техника безопасности на уроке	1	0	1		Практическая работа
34	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Нижняя подача	1	0	1		Практическая работа
35	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Учебная игра. Нижняя подача мяча	1	0	1		Практическая работа
36	Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Совершенствование атакующих действий в игре. Нижняя подача мяча	1	1	0		зачет

55	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки с места. Многоскоки	1	0	1		Практическая работа
56	Модуль «Легкая атлетика». Бег 100м. Челночный бег	1	0	1		Практическая работа
57	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки с места. Нормативные требования комплекса ГТО. Бег 2000м.	1	1	0		зачет
58	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег. Волейбол, футбол	1	1	0		зачет
59	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжковые упражнения. Эстафетный бег.	1	0	1		Практическая работа
60	Модуль «Легкая атлетика». Совершенствование бега по виражу. Прыжки со скакалкой	1	0	1		Практическая работа
61	Модуль «Легкая атлетика». Нормативный требований комплекса ГТО: бег 100м/60м, прыжок в длину с места.	1	0	1		зачет
62	Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча на дальность. Развитие скоростных качеств	1	0	1		Практическая работа
63	Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча	1	1	0		зачет
64	Модуль «Легкая атлетика». Метание гранаты 500, 700 грамм	1	0	1		Практическая работа
65	Модуль «Легкая атлетика». Наклон туловища вперед из положения стоя. Подтягивание	1	0	1		Практическая работа
66	Модуль «Легкая атлетика». Эстафетный бег. Спортивные игры	1	0	1		Практическая работа
67	Модуль «Легкая атлетика». Кросс 1000м.	1	0	1		Практическая работа
68	Модуль «Легкая атлетика». Спортивные игры Волейбол, Футбол	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	18	50		