

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Шелеховского района «Шелеховский лицей»

«Утверждаю»
Директор МБОУШР «Шелеховский лицей»
О.А. Меновщикова
приказ от «29» августа 2023 г. № 177

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для 11х классов (девушки)

3 часа в неделю

Составитель:
Леонтьева Светлана Александровна,
учитель физической культуры
МБОУШР «Шелеховский лицей»

г. Шелехов

11 класс

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе планируемых результатов освоения образовательной программы среднего общего образования МБОУШР «Шелеховский лицей».

Рабочая программа ориентирована на использование **учебника** «Физическая культура 10-11 класс», Лях В.И. М.: Просвещение, 2020 года

Результаты освоения курса физической культуры.

Личностные результаты:

- формирование 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;
- формирование гражданской позиции как 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, готовности к служению Отечеству, его защите;
- формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- формирование толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способности противостоять негативным социальным явлениям;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- формирование нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей, отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни
- формирование готовности и способности к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательного отношения к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- формирование эстетического отношения к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

- формирование бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- формирование экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности.

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, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение 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;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- овладение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- овладение 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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

№ п/ п	Наименование раздела (темы)	Всего часов	Из них		
			Уроки (теоретический материал)	Практические работы	Контрольные нормативы
	11 класс				
	Базовая часть	102			
1.	Лёгкая атлетика	16	1	12	3
2.	Гимнастика с элементами акробатики	14	1	11	2
3.	Мониторинг физической подготовленности	8			8
4.	Волейбол	18	1	14	3
5.	Баскетбол	18	1	15	2
6.	Футбол	6		6	
7.	Лыжная подготовка	14	1	11	2
8.	Повторение и резервное время	8		8	
	Итого	102	5	77	20

11 класс (девушки)			
№	Раздел (тема)	Планируемые предметные результаты	Направления рабочей программы воспитания
1.	<i>Модуль 1. Легкая атлетика 16 часов</i>	<p>Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> – соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; – выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции; – выполнять прыжки в длину и высоту; – выполнять метания малого мяча на дальность; – преодолевать препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения. <p>Выпускник получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; 	<p>Духовно-нравственное развитие личности: принятие участниками образовательного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ценностей семейной жизни, имеющих непреходящее значение для человека в любом возрасте; • смысла принадлежности к школе, ее традициям, образовательной среде; • ценностей, особых форм культурно-исторической, социальной и духовной жизни родного города;

		- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.	<ul style="list-style-type: none"> • многовековой культуры и духовных традиций многонационального народа РФ; • формирование экологической культуры как залог сохранения окружающего мира.
2.	Модуль 2. Гимнастика с элементами акробатики 14 часов	<p>Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений; - выполнять физическую страховку и самостраховку; - выполнять строевые действия в шеренге и колонне; - выполнять акробатические упражнения и комбинации; - выполнять гимнастические упражнения и комбинации; - выполнять упражнения в равновесии; - выполнять гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; - выбирать для самостоятельных занятий современные фитнес программы, с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья. <p>Выпускник получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; - уметь оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; - оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; 	<p>Культура научного познания мира:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование у обучающихся умений решать учебно-практические, проектные и исследовательские задачи; • гармонизации ценностей духовной и материальной жизни людей. <p>Гражданско-патриотическое воспитание:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ формирование активной гражданской позиции, выражающееся в ответственности за собственный моральный и политический выбор, убежденности, стремлении к неукоснительному соблюдению принципов и норм правового общества; ▪ формирование национального самосознания, желания участвовать в патриотических мероприятиях, уважать историческое прошлое своей, защищать свою Родину от внешних и внутренних деструктивных воздействий, работать не только для собственного блага, но и во имя процветания государства, повышения его авторитета в мировом сообществе; ▪ формирование культуры межнационального общения, терпимости к другому укладу жизни и вероисповеданию, стремление к диалогу, умение вести дискуссию, объективно оценивать общественное явление;
3.	Модуль 3. Волейбол 18 часов	<p>Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; 	
4.	Модуль 4. Баскетбол 18 часов	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных 	
5.	Модуль 5.		

	<p>Футбол 6 часов</p>	<p>физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. <p>Выпускник получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом 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. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ воспитание чувства ответственности, гражданского долга, дисциплины во всех сферах деятельности; ▪ формирование юридической грамотности и правовой культуры, знания правовых основ государственности, норм и законов. <p>Спортивно-оздоровительная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; • использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей; • развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом.
<p>6.</p>	<p>Модуль 6. Лыжная подготовка 14 часов</p>	<p>Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдать правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; - выполнять передвижения на лыжах одношажными и двушажными ходами в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы; - выполнять технические элементы лыжного спорта: спуски, подъемы, повороты; - выполнять переходы с хода на ход в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы; - выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России); - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов. <p>Выпускник получит возможность научиться:</p>	

		<ul style="list-style-type: none"> - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; 	
7.	<p align="center">Модуль 7. Мониторинг физической подготовленности и 8 часов</p>	<p>Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции; - выполнять прыжки в длину и высоту; - выполнять метания малого мяча на дальность; - выполнять упражнения на силу; - выполнять упражнения на скоростно-силовые качества; - выполнять упражнения на гибкость. <p>Выпускник получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма 	
8.	<p align="center">Повторение и резервное время 8 часов</p>		

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для учителя

1. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений/Лях В.И. М: Просвещение, 2020г.

Для ученика

2. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений/Лях В.И. Просвещение, 2020г.

Интернет - ресурсы

[http //www.edu.ru](http://www.edu.ru) - Федеральный образовательный портал «Российское образование».

[http //www.mon/ gov. ru.](http://www.mon.gov.ru)- Министерство образования и науки Российской Федерации.

[http //www.fsu. mto. ru](http://www.fsu.mto.ru) - Федеральный совет по учебникам Министерство образования и науки Российской Федерации.

<http://lib.sportedu.ru/GetText.idc?TxtID=1517>- «**физическая культура: воспитание, образование, тренировка** - Вестник Проблемного совета Российской Академии образования по физической культуре - ежеквартальный научно-методический журнал, орган Российской Академии образования и Российской государственной академии физической культуры.

Физическая культура в школе - теоретический и научно-методический журнал Министерства образования Российской Федерации.

Физкультура и спорт - ежемесячный иллюстрированный журнал. Учредитель - редакция журнала. **Теория и практика физической культуры** - ежемесячный научно-теоретический журнал <http://fismag.ru/>

Электронная версия журнала, посвященного проблемам и исследованиям в области спорта и физической культуры.
<http://www.infosport.ru/press/tpfk>