

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бобковская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
учителей нач. классов

 Понафидкина А.О.

Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

 Космылина О.А.

от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
"Бобковская СОШ"

 Зайина Л.Н.

Приказ № 115
от «31» августа 2023 г.



Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура».
образовательная область Физическая культура, экология и основы
безопасности и жизнедеятельности
11 класс,
базовый уровень
на 2023-2024 учебный год.

Составитель
Найчук Станислав Алексеевич
учитель физической культуры

с. Бобково
2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена на основе:

- Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Бобковская СОШ».
- Примерной программы среднего общего образования по физической культуре 10-11 классы.
- Положения о рабочей программе педагога МБОУ «Бобковская СОШ».

Цель изучения предмета:

▪ является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи изучения предмета:

- 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 физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта,
- упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности,

уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;

- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Программа рассчитана на 105 часов, 3 часа в неделю.

Содержание программы направленно на освоение обучающимися базовых знаний и формирование базовых компетентностей, что соответствует требованиям основной образовательной программы среднего общего образования. Рабочая программа включает темы, предусмотренные для изучения примерной программой по физической культуре и все темы авторской программы учебного предмета в которых учтены требования федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования по физической культуре.

Изменений, внесенных в текст программы, взятой за основу при написании рабочей программы учебного предмета физическая культура, не имеется.

Учебно-методическое и программное обеспечение, используемое для достижения планируемых результатов освоения цели и задач учебного предмета:

- Авторская программа «Физическая культура 10 – 11 классы» Лях В. И., Москва. Просвещение, 2015.

- Лях В. И. Физическая культура. 10 – 11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2020. – 271 с.

Характерные для освоения учебной программы по физической культуре организация деятельности обучающихся: групповая, парная, индивидуальная, совместная деятельность.

В тексте рабочей программы нет специфичных условных обозначений.

Планируемые результаты

Личностными результатами обучения физической культуре в основной школе являются:

- 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, 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, 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 практики, 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 в 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 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.

Метапредметными результатами обучения физике в средней (полной) школе являются:

- 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, 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 учётом 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.

Предметные результаты обучения физической культуре в средней (полной) школе являются:

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной

деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- 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 приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№	Наименование раздела или темы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Лёгкая атлетика	16	http://school-collection.edu.ru
2	Баскетбол	15	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
3	Гимнастика с элементами единоборств	18	https://www.fizkultura.ru/
4	Лыжная подготовка	18	http://school-collection.edu.ru
5	Волейбол	17	https://www.fizkultura.ru/
6	Гандбол	5	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
7	Футбол	6	https://www.fizkultura.ru/
8	Лёгкая атлетика	10	http://school-collection.edu.ru
	Всего	105	

Тематическое планирование

№ урока	Наименование раздела программы, тема урока.	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Легкая атлетика (16 ч)		
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетики. Эстафетный бег	http://school-collection.edu.ru
2	Развитие выносливости	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
3	Бег на короткие дистанции. Стартовый разгон	https://www.fizkult-ura.ru/
4	Бег по дистанции, финиширование. Эстафетный бег	http://school-collection.edu.ru
5	Бег 100 м на результат. Эстафетный бег	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
6	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега	https://www.fizkult-ura.ru/
7	Прыжок в длину с разбега	https://www.fizkult-ura.ru/
8	Прыжок в длину с разбега на результат	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
9	Метание мяча с 4-5 шагов и с полного разбега	https://www.fizkult-ura.ru/
10	Метание гранаты из различных положений	http://school-collection.edu.ru
11	Метание гранаты на дальность. Развитие выносливости	https://www.fizkult-ura.ru/
12	Развитие выносливости	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
13	Бег до 2000 м-д, до 3000м -ю	https://www.fizkult-ura.ru/
14	Развитие выносливости	http://school-collection.edu.ru
15	Развитие выносливости	https://www.fizkult-ura.ru/
16	Развитие выносливости	http://school-collection.edu.ru
Баскетбол (15 ч)		
17	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Совершенствованиетехники передачи мяча	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
18	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	http://school-collection.edu.ru
19	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	https://www.fizkult-ura.ru/
20	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
21	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	http://school-collection.edu.ru
22	Развитие скоростных способностей. Учебная игра	https://www.fizkult-ura.ru/
23	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
24	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	http://school-collection.edu.ru
25	Действия против игрока с мячом и без мяча (выравнивание, выбивание, перехват,накрывание)	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
26	Действия против игрока с мячом и без мяча (выравнивание, выбивание, перехват,накрывание)	http://school-collection.edu.ru

27	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра	https://www.fizkult-ura.ru/
28	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Штрафной бросок	http://school-collection.edu.ru
29	Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
30	Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении в защите	http://school-collection.edu.ru
31	Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении в защите	http://school-collection.edu.ru
Гимнастика с элементами единоборств (18 ч)		
32	Техника безопасности. Повороты в движении	https://www.fizkult-ura.ru/
33	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Сгибание-разгибание рук в упоре	http://school-collection.edu.ru
34	Угол в упоре	https://www.fizkult-ura.ru/
35	О.Р.У. с гантелями, с набивными мячами, гириями	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
36	Упражнения: на тренажёрах, с экспандерами, скакалкой, обручами	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
37	Упражнения: на тренажёрах, с экспандерами, скакалкой, обручами	http://school-collection.edu.ru
38	Строевые упражнения. Подтягивание на перекладине	https://www.fizkult-ura.ru/
39	Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лёжа и стоя	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
40	Подтягивание на перекладине. Силовые упражнения и единоборств в парах	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
41	Акробатические упражнения	https://www.fizkult-ura.ru/
42	Акробатические упражнения. Силовые упражнения в парах	http://school-collection.edu.ru
43	Кувырок назад из стойки на лопатках. Подвижные игры: борьба всадников, борьба вдвое против двоих	https://www.fizkult-ura.ru/
44	Акробатические упражнения. Стойка на руках	https://www.fizkult-ura.ru/
45	Комбинации из разученных элементов. Подвижная игра: борьба всадников	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
46	Прыжки в глубину. О.Р.У. с предметами. Силовые упражнения в парах	http://school-collection.edu.ru
47	Опорный прыжок через козла	https://www.fizkult-ura.ru/
48	Опорный прыжок через козла	http://school-collection.edu.ru
49	Опорный прыжок через козла	https://www.fizkult-ura.ru/
Лыжная подготовка (18 ч)		
50	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	https://www.fizkult-ura.ru/
51	Попеременный ход	http://school-collection.edu.ru
52	Попеременный ход	https://www.fizkult-ura.ru/
53	Попеременный ход	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
54	Одновременный ход	http://school-collection.edu.ru
55	Одновременный ход	https://www.fizkult-ura.ru/
56	Коньковый ход	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
57	Коньковый ход	https://www.fizkult-ura.ru/
58	Прохождение дистанции от 2 км до 4 км	https://www.fizkult-ura.ru/

59	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции	http://school-collection.edu.ru
60	Преодоление контр угла. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 км	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
61	Преодоление контр угла. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 км	https://www.fizkult-ura.ru/
62	Преодоление контр угла. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 км	http://school-collection.edu.ru
63	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Коньковый ход. Игра-эстафета: Гонки с выбыванием.	https://www.fizkult-ura.ru/
64	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Коньковый ход. Игра-эстафета: Гонки с выбыванием.	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
65	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Коньковый ход. Игра-эстафета: Гонки с выбыванием.	http://school-collection.edu.ru
66	Подъем скользящим шагом. Прохождение дистанции 3км – 5 км.	https://www.fizkult-ura.ru/
67	Прохождение дистанции от 3км до 5км. Коньковый ход	https://www.fizkult-ura.ru/
Волейбол (17 ч)		
68	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола.	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
69	Варианты техники приёма передачи мяча.	http://school-collection.edu.ru
70	Варианты техники приёма передачи мяча.	
71	Варианты прямого нападающего удара. Нападение через 3-ю зону	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
72	Варианты подачи мяча	http://school-collection.edu.ru
73	Варианты подачи мяча	https://www.fizkult-ura.ru/
74	Варианты блокирования нападающего удара, страховка	https://www.fizkult-ura.ru/
75	Варианты блокирования нападающего удара, страховка	https://www.fizkult-ura.ru/
76	Варианты прямого нападающего удара. Нападение через 3-ю зону	http://school-collection.edu.ru
77	Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении в защите	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
78	Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении в защите	http://school-collection.edu.ru
79	Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам	https://www.fizkult-ura.ru/
80	Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам	http://school-collection.edu.ru
81	Игра по правилам. Судейство	https://www.fizkult-ura.ru/
82	Игра по правилам. Судейство	http://school-collection.edu.ru
83	Игра по правилам. Судейство	http://school-collection.edu.ru
Гандбол (5 ч)		
85	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	https://www.fizkult-ura.ru/
86	Ведение мяча с сопротивлением защитника	http://school-collection.edu.ru
87	Бросок мяча с сопротивлением защитника	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
88	Действия игрока с мячом и без мяча	https://www.fizkult-ura.ru/
89	Игра по упрощенным правилами	

Футбол (6 ч)		
90	Ведение мяча с сопротивлением защитника	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
91	Удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника	https://www.fizkult-ura.ru/
92	Упражнения по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом	http://school-collection.edu.ru
93	Действия игрока с мячом и без мяча	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
94	Игра по упрощенным правилам	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
95	Игра по упрощенным правилам	http://school-collection.edu.ru
Легкая атлетика (9 ч)		
96	Техника безопасности. Высокий и низкий старт до 100 м	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
97	Стартовый разгон. Эстафетный бег	https://www.fizkult-ura.ru/
98	Бег по дистанции, финиширование. Эстафетный бег	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
99	Бег 100 м на результат. Эстафетный бег	https://resh.edu.ru/subject/9/11/
100	Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов и с полного разбега.	https://www.fizkult-ura.ru/
101	Метание гранаты из различных положений и на дальность	https://www.fizkult-ura.ru/
102	Метание гранаты на дальность	http://school-collection.edu.ru
103	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега.	http://school-collection.edu.ru
104	Прыжок в длину с разбега на результат	https://www.fizkult-ura.ru/
105	Итоговый урок	https://resh.edu.ru/subject/9/11/

Лист внесения изменений

№	Вносимые изменения, корректировка тематического планирования	Реквизиты приказа образовательного учреждения