



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Боханская средняя общеобразовательная школа № 2**

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол № 1
«30» августа 2023 г.


СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 Н.А.Малкова

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ ВСОШ №2
 Л.Г. Ростовцева
Приказ № 2023г.


**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
для 11 класса
на 2023–2024 учебный год**

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне среднего общего образования.

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

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 образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

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;

3) духовно-нравственного воспитания: 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;

4) эстетического воспитания:

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;

5) физического воспитания:

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;

б) трудового воспитания:

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;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий: самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся

материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов

решения практических задач, применению различных методов познания;

осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

127.8.2.1. У обучающегося будут сформированы умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно 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.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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;

У обучающегося будут сформированы умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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;

оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибку;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы умения совместной деятельности как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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.

К концу обучения в 11 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности

и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне»

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

11 класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	12
2	Спортивные игры	15
3	Волейбол	6
4	Гимнастика	21
5	Лыжная подготовка	24
6	Легкая атлетика	24
	Итого:	102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПОСПИТАНИЯ 11 КЛАСС

№ урока по порядку	№ урока по теме	Тема урока	ЭОР
1 четверть- 27 ч. Лёгкая атлетика 12ч.			https://resh.edu.ru/subject/9/ Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f4211de
1.	1	Инструктаж по Т/Б на уроках по легкой атлетике.	
2	2	Техника низкого старта. Развитие скоростных способностей. Бег 30 м с высокого старта.	
3	3	Стартовый разгон. Низкий старт.	
4	4	Высокий старт. Передача эстафетной палочки. Прыжки в длину с места	
5	5	Высокий старт. Бег 100м. Метание мяча с разбега. Эстафетный бег.	
6	6	Метание мяча с разбега. Эстафетный бег.	
7	7	Техника прыжка в длину с разбега. Эстафета 4x100м.	
8	8	Метание гранаты с разбега. Прыжок в длину с разбега.	
9	9	Специальные и подготовительные прыжковые упражнения.	
10	10	Техника метания гранаты.	
11	11	Развитие выносливости. Бег 2000м (д), 3000м(ю)	
12	12	Развитие выносливости.	
Волейбол 15 ч.			
13	1	Стойки, передвижения, остановки игрока. Приём мяча двумя руками снизу.	
14	2	Нападающий удар через 3 зону. Групповое блокирование.	
15	3	Поддача мяча и приём мяча после подачи.	
16	4	Техника верхней прямой подачи.	
17	5	Приём мяча снизу после подачи.	
18	6	Приём и передача мяча по заданию.	
19	7	Техника нападающего удара.	
20	8	Нападающий удар в парах, тройках. Поворот кругом в движении.	
21	9	Нападающий удар.	
22	10	Учебно-тренировочная игра.	
23	11	Тренировка по поднятию туловища из положения лёжа на спине.	
24	12	Техническая и тактическая подготовка в игре.	
25	13	Учебно-тренировочная игра.	
26	14	Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	
27	15	Правила и техника игры в волейбол.	
2 четверть - 21 ч. Баскетбол 7 ч.			
28	1	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	
29	2	Ловля и передача мяча разными способами.	
30	3	Ведение мяча с сопротивлением и без	

		сопротивления.
31	4	Бросок мяча с сопротивлением и без сопротивления.
32	5	Бросок мяча в движении. Бросок из под щита.
33	6	Штрафной бросок. Броски с разных дистанций.
34	7	Тактика игры. Индивидуальные и групповые действия в защите и нападении.
Гимнастика 14 ч.		
35	1	Инструктаж по Т/Б на уроках гимнастики. Длинный кувырок вперёд ч/з препятствие.
36	2	Подъём с переворотом. Упражнения на равновесие.
37	3	Повороты в движении. ОРУ на сопротивление.
38	4	Повороты кругом в движении. Стойка на руках с помощью.
39	5	Кувырок назад ч/з стойку на руках. Опорный прыжок, согнув ноги.
40	6	Акробатические соединения основная стойка, кувырок, стойка на руках, на голове, «колесо».
41	7	Стойка на руках у стены. Кувырок назад ч/з стойку на руках.
42	8	Акробатические соединения. Опорный прыжок.
43	9	Кувырок назад ч/з стойку на руках. Опорный прыжок ч/з козла ноги врозь.
44	10	Акробатические соединения. Опорный прыжок.
45	11	Опорный прыжок ч/з козла отодвигая мостик от тела козла на 1м.
46	12	Опорный прыжок ч/з козла в длину ноги врозь. Круговая тренировка.
47	13	Поднимание туловища из положения лёжа на спине руки за головой.
48	14	Строевые упражнения повороты в движении. Двусторонняя игра волейбол.
3 четверть - 30ч. Баскетбол 12 ч.		
49	1	Стойки и передвижения, повороты, остановки.
50	2	Ловля и передача мяча в движении и с места.
51	3	Ведение мяча разными способами при сопротивлении.
52	4	Бросок мяча разными способами. Добивание мяча, бросок в прыжке.
53	5	Бросок мяча в движении. Бросок мяча из под щита.
54	6	Штрафной бросок. Бросок мяча одной рукой от плеча.
55	7	Тактика игры в нападении и защите. Групповые и индивидуальные действия.
56	8	Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение ч/з центрального игрока.
57	9	Развитие координации
58	10	Техника защитных действий. (вырывание, выбивание, перехват, накрывание мяча).
59	11	Развитие координации
60	12	Зонная система защиты.
Лыжная подготовка 18 ч.		

61	1	Инструктаж по Т/Б на уроках лыжной подготовки. Повторение технику одновременного и попеременно -двухшажного хода.
62	2	Переходы с одного хода на другой. Техника одновременно двухшажного хода.
63	3	Прохождение дистанции 2 км. Переход с одного хода на другой.
64	4	Техника выполнения попеременно бесшажного хода. Попеременно четырёхшажный ход.
65	5	Прохождение дистанции 2 км изученными ходами.
66	6	Техника одновременно одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км.
67	7	Техника выполнения одновременно-бесшажного хода. Техника спусков и подъёмов ранее изученными приёмами.
68	8	Прохождение дистанции 2 км.
69	9	Прохождение дистанции 2 км.
70	10	Лыжные гонки 2 км.
71	11	Прохождение дистанции с использованием ходов в соответствии с рельефом местности.
72	12	Прохождение дистанции 2 км на скорость.
73	13	Катание с горок. Прохождение дистанции до 3,5 км.
74	14	Лыжные гонки 3 км.
75	15	Лыжные гонки
76	16	Лыжные гонки 5 км юноши.
77	17	Ходьба на лыжах с использованием разных ходов.
78	18	Ходьба на лыжах с использованием разных ходов.
4 четверть – 24 ч. Волейбол 6 ч.		
79	1	Передача мяча в зону 3 из зон 1, 6, 5. Приём с подачи и передача в зону 3.
80	2	Техника верхней прямой подачи.
81	3	Передача мяча в зону 3 из зон 1, 6, 5. Приём с подачи и передача в зону 3.
82	4	Передача мяча в парах, тройках после передвижения. Нижняя прямая подача.
83	5	Техника и тактические действия игроков. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 с.
84	6	Учебно- тренировочная игра.
Легкая атлетика 18 ч.		
85	1	Низкий старт и стартовый разгон в парах с преследованием.
86	2	Бег 30 м на время.
87	3	Развитие скоростных способностей.
88	4	Развитие выносливости.
89	5	Прыжки ч/з скакалку за 1 мин. Развитие выносливости.
90	6	Прыжки ч/з скакалку за 1 мин. Развитие выносливости.
91	7	Бег 100 м с низкого старта на время.Метание мяча в цель.

92	8	Развитие скоростных способностей. Эстафета.	
93	9	Развитие скоростных способностей. Эстафета.	
94	10	Развитие скоростных способностей. Эстафета.	
95	11	Прыжки в длину с разбега.	
96	12	Развитие скоростных способностей.	
97	13	Техника метания гранаты на дальность.	
98	14	Техника челночного бега 5x20м	
99	15	Развитие скоростных качеств.	
100	16	Бег 2000м юноши, 1000м девушки.	
101	17	Прыжки в длину с места	
102	18	Развитие выносливости.	

«Формы учета рабочей программы воспитания».

Рабочая программа воспитания МБОУ Боханской СОШ № 2 реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры. Эта работа осуществляется в следующих формах:

Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, обращение внимания на ярких деятелей культуры, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков; — использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы.

Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым лицам, произведениям художественной литературы и искусства.

Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.

Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.

Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.

Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

Модуль «Школьный урок»

Дата	Тема мероприятия
СЕНТЯБРЬ	
01.09	Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (урок подготовки детей к действиям в условиях различного рода чрезвычайных событий)
06.09	Международный день распространения грамотности (информационная минутка на уроках русского языка)
07.09	День Бородинского сражения
27.09	День работника дошкольного образования
ОКТАБРЬ	
01.10	Международный день пожилых людей
01.10	Международный день музыки
20.10	День отца в России
НОЯБРЬ	
04.11	«День народного единства»
16.11	«Мы разные, но мы вместе» (день толерантности)
24.11	День матери в России
30.11	День Государственного герба Российской Федерации
ДЕКАБРЬ	
05.12	День добровольца
10.12	День рождения Н.А.Некрасова (информационная минутка на уроках литературного чтения)
12.12	День конституции Российской Федерации
ЯНВАРЬ	
24.01	День рождения В.И.Сурикова
27.01	«День снятия блокады Ленинграда»
ФЕВРАЛЬ	
08.02	190 лет со дня рождения Менделеева
08.02	День российской науки
17.02	Международный день доброты
23.02	День защитника Отечества
МАРТ	
08.03	Международный женский день
18.03	День воссоединения Крыма с Россией
27.03	Всемирный день театра
АПРЕЛЬ	
20.04	215 лет со дня рождения Гоголя
12.04	Гагаринский урок
22.04	Всемирный день Земли
30.04	Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (День пожарной охраны)
МАЙ	
01.05	Праздник Весны и труда
09.05	День Победы советского народа в Великой Отечественной войне
19.05	День детских общественных организаций России
24.05	День славянской письменности и культуры. 225 лет со дня рождения А.С.Пушкина

