**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Хабаровского края

Управление образования Нанайского муниципального района Хабаровского края

МБОУ СОШ с. Лидога

**«СОГЛАСОВАНО» «УТВЕРЖДАЮ»**

Заместитель директора по УР Директор школы

Медведева Т.А. Шапинова О.Н.

Приказ № 111 от

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2023г « 31 » августа 2023г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Физическая культура**

(учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) )

По физической культуре для среднего общего образования 11 класс.

(уровень обучения, класс)

Срок реализации - 1год

Всего часов на учебный год – 102 часа

Количество часов в неделю - 3 часа

Составлена в соответствии с программой по физической культуре 5 – 11 классы

А.П.Матвеев – 2008г. и примерной программой учебного предмета

«физическая культура» для образовательных организаций,

реализующих программы начального, основного и среднего общего образования. Москва – 2016г.

(название программы с указанием автора и сборника, год издания)

2023г.

***Структура и содержание программы.***

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физ­культурной) деятельности» (операциональный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание раздела *«Знания о физической культуре»* соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Оздоровительные системы физического воспитания», «Спортивная подготовка» и «Прикладно ориентированная физическая подготовка». В этих темах раскрываются современные представления о роли физической культуры в формировании индивидуального образа жизни, сохранении здоровья и продлении творческой активности, подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности. Кроме того, здесь приводятся сведения о современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрываются их цели, задачи, формы организации.

В разделе *«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»* представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является необходимый и достаточный для самостоятельной деятельности перечень практических навыков и умений.

Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел *«Физическое совершенствование»,* который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой», «Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой *(юноши)»,* «Упражнения в системе занятий атлетическими единоборствами», «Упражнения в системе спортивной подготовки», «Упражнения в системе прикладно ориентированной физической подготовки» и «Упражнения культурно-этнической направленности».

Содержание первой темы соотносится с решением задач по укреплению здоровья учащихся и представлено комплексами упражнений адаптивной физической культуры. Вторая и третья темы представлены упражнениями оздоровительных систем физического воспитания, которые излагаются в последовательности, определяющей решение задач по коррекции телосложения. Четвертая и пятая темы этого раздела раскрывают задачи спортивной и прикладно ориентированной физической подготовки. Здесь учебный материал представлен соревновательными и прикладными упражнениями из базовых видов спорта, а также упражнениями атлетических единоборств.

Как и в основной школе, включение соответствующего базового вида спорта в содержание целостного учебно-воспитательного процесса определяется решением Совета школы исходя из интересов учащихся, имеющихся спортивных традиций, а также наличия спортивной базы и квалифицированных преподавателей. Для углубленной спортивной подготовки по избранному виду спорта рекомендуется использовать два варианта организации учебного процесса. Первый — это добавление 3-го часа физической культуры в недельный бюджет учебного времени из регионального (школьного) компонента Базисного учебного плана. Второй — это выделение до 20% часов за счет уменьшения количества времени на освоение учащимися других учебных тем и разделов программы.

Тема «Упражнения культурно-этнической направленности» посвящена историческим особенностям развития физической культуры той народности, которая населяет конкретный регион. Учебный материал для нее рекомендуется местными органами образования и разрабатывается учителями физической культуры.

Программа завершается изложением *Требований к уровню подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре.* Они соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются по четырем базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать» и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни». В программе требования выполняют двойную функцию. С одной стороны, они являются критериям^ оценки успешности овладения учащимися программным содержанием, а с другой — устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником, оканчивающим среднюю (полную) школу.

В программе требования не дифференцируются по годам обучения, а даются **в** интегральном (едином) выражении. Использование такого подхода является оправданным, поскольку позволяет на протяжении всего периода обучения в средней (полной) школе осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учетом их индивидуальных особенностей и физических возможностей. Исходя из программных требований и ориентируясь на индивидуальные возможности каждого ученика, учитель вправе самостоятельно разрабатывать контрольные задания и в соответствии с ними оценивать успеваемость каждого ученика по учебным полугодиям. Главное, чтобы к концу обучения в средней (полной) школе каждый учащийся смог выполнить программные требования к уровню подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре.

Учебно – тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Количество часов | 1ч | 2ч | 3ч | 4ч |
| I  1  2  3 | Знание о физической культуре  Физическая культура и здоровый образ жизни  Оздоровительные системы физического воспитания  Прикладно ориентированная физическая подготовка | 6  2  2  2 | 1  1 | 1 | 2 | 1 |
| II  1  2 | Способы самостоятельной деятельности  Организация и проведение занятий физической культурой  Оценка эффективности занятий физической культурой | 4  2  2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| III  1  2  3  4  5 | Физическое совершенствование  Упражнение в системе занятий адаптивной физической культурой  Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой  Упражнения в системе занятий шейпингом  Упражнения в системе прикладно ориентированной физической подготовки  Упражнения в системе спортивной подготовки  Упражнения культурно – этнической направленности | 82  10  28  8  28+10  6 | 2  5  2  9  3 | 3  10  2  7 | 2  6  2  17 | 3  7  2  7  3 |
| IV | Резерв времени учителя | 10 |  |  |  |  |
| V | Всего | 102 | 24 | 24 | 30 | 24 |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Количество  часов | Дата | | Элементы содержания  (для учащихся ОВЗ) |
| планируемая | фактически |
| **Лёгкая атлетика** – 5ч. | | | | | |
| 1 | Вводный инструктаж. Ознакомление учащихся с ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Индивидуальная техника соревновательных упражнений. |  |  |  |  |
| 2 | Индивидуальная техника соревновательных упражнений. |  |  |  |  |
| 3 | Индивидуальная техника соревновательных упражнений. |  |  |  |  |
| 4 | Индивидуальная техника соревновательных упражнений. |  |  |  |  |
| 5 | Индивидуальная техника соревновательных упражнений. |  |  |  |  |
| 6 | *Знания о физической культуре. (Физическая культура и здоровый образ жизни).*  Роль и значение физической культуры в предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности человека, формировании индивидуального образа жизни. | 1 |  |  |  |
| 7 | *Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой.*  Упражнения и индивидуально подобранные комплексы упражнений. | 2 |  |  |  |
| 8 | Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой.  Упражнения и индивидуально подобранные комплексы упражнений. |  |  |  |  |
| 9 | *Способы двигательной деятельности. (Организация и проведение занятий физической культурой).*  Навыки и умения в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой разной направленности. | 1 |  |  |  |
| 10 | *Упражнения в системе прикладно ориентированной физической подготовкой.*  Кросс по пересечённой местности с использованием простейших способов ориентирования. | 1 |  |  |  |
| 11 | *Региональный компонент.*  Развитие физических качеств. Повторение и совершенствование прыжка «Томян» | 3 |  |  |  |
| 12 | Нанайские виды спорта. |  |  |  |  |
| 13 | Кросс по пересечённой местности, туризм и ориентирование на местности. |  |  |  |  |
| 14 | *Упражнения в системе прикладно ориентированной физической подготовкой.*  Строевые команды и приёмы – Ю;  Лазанье по гимнастической стенке с грузом на плечах – Д. | 1 |  |  |  |
| 15 | Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой и шейпингом | 2 |  |  |  |
| 16 | Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой и шейпингом |  |  |  |  |
| 17 | *Знания о физической культуре.(Оздоровительные системы физического воспитания)*  Система реабилитационных занятий после физических травм, цель, задачи, содержание и формы организации. | 1 |  |  |  |
| 18 | Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой и шейпингом | 3 |  |  |  |
| 19 | Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой и шейпингом |  |  |  |  |
| 20 | Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой и шейпингом |  |  |  |  |
| 21 | *Гимнастика.*  ТБ на занятиях гимнастикой.  Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений в акробатических комбинациях и комбинациях на спортивных снарядах. | 7 |  |  |  |
| 22 | Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений в акробатических комбинациях и комбинациях на спортивных снарядах. |  |  |  |  |
| 23 | Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений в акробатических комбинациях и комбинациях на спортивных снарядах. |  |  |  |  |
| 24 | Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений в акробатических комбинациях и комбинациях на спортивных снарядах. |  |  |  |  |
| 25 | Выполнение спортивных комбинаций в условиях соревновательной деятельности. |  |  |  |  |
| 26 | Выполнение спортивных комбинаций в условиях соревновательной деятельности. |  |  |  |  |
| 27 | Выполнение спортивных комбинаций в условиях соревновательной деятельности. |  |  |  |  |
| 28 | *Упражнения в системе прикладно ориентированной физической подготовкой.*  Ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением. | 1 |  |  |  |
| 29 | *Знания о физической культуре. (Физическая культура и здоровый образ жизни).*  Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. | 1 |  |  |  |
| 30 | *Упражнения в системе прикладно ориентированной физической подготовкой.*  Опорные прыжки через препятствие. Лазание по гимнастическому канату – Ю; и гимнастической стенке с грузом – Д. | 1 |  |  |  |
| 31 | Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой и шейпингом | 5 |  |  |  |
| 32 | Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой и шейпингом |  |  |  |  |
| 33 | Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой и шейпингом |  |  |  |  |
| 34 | Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой и шейпингом |  |  |  |  |
| 35 | Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой и шейпингом |  |  |  |  |
| 36 | *Способы двигательной деятельности. (Организация и проведение занятий физической культурой).*  Совершенствование навыков и умений в анализе и оценке техники двигательных действий, наблюдении за режимами физической нагрузки и показателями, текущего самочувствия. Совершенствование навыков в приёмах гигиенического и оздоровительного массажа. | 1 |  |  |  |
| 37 | *Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой.*  Комплексы упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. |  |  |  |  |
| 38 | Упражнения и индивидуально подобранные комплексы упражнений. |  |  |  |  |
| 39 | Упражнения и индивидуально подобранные комплексы упражнений. |  |  |  |  |
| 40 | Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой и шейпингом | 5 |  |  |  |
| 41 | Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой и шейпингом |  |  |  |  |
| 42 | Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой и шейпингом |  |  |  |  |
| 43 | Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой и шейпингом |  |  |  |  |
| 44 | Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой и шейпингом |  |  |  |  |
| 45 | *Спортивные игры.*  *Баскетбол.*  ТБ на занятиях баскетболом.  Технические приёмы и командно – тактические действия в спортивной игре баскетбол. | 4 |  |  |  |
| 46 | Технические приёмы и командно – тактические действия в спортивной игре баскетбол. |  |  |  |  |
| 47 | Технические приёмы и командно – тактические действия с спортивной игре баскетбол. |  |  |  |  |
| 48 | Технические приёмы и командно – тактические действия с спортивной игре баскетбол. |  |  |  |  |
| 49 | *Знания о физической культуре.(Прикладно ориентированная физическая подготовка).*  Прикладно ориентированная физическая подготовка как форма организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности, цель. задачи и краткое содержание, связь со спортивной подготовкой. | 1 |  |  |  |
| 50 | *Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой.*  Упражнения и индивидуально подобранные комплексы упражнений. |  |  |  |  |
| 51 | Упражнения и индивидуально подобранные комплексы упражнений. |  |  |  |  |
| 52 | *Знания о физической культуре.(Прикладно ориентированная физическая подготовка).*  Атлетические единоборства как система самозащиты без оружия. Цель задачи и основное содержание. | 1 |  |  |  |
| 53 | Волейбол.  ТБ на занятиях волейболом.  Технические приёмы и командно – тактические действия в спортивной игре волейбол. | 5 |  |  |  |
| 54 | Технические приёмы и командно – тактические действия в спортивной игре волейбол. |  |  |  |  |
| 55 | Технические приёмы и командно – тактические действия в спортивной игре волейбол. |  |  |  |  |
| 56 | Технические приёмы и командно – тактические действия в спортивной игре волейбол. |  |  |  |  |
| 57 | Технические приёмы и командно – тактические действия в спортивной игре волейбол. |  |  |  |  |
| 58 | *Упражнения в системе прикладно ориентированной физической подготовкой.*  Опорные прыжки через препятствия. | 2 |  |  |  |
| 59 | Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской пострадавшего способом на спине. |  |  |  |  |
| 60 | *Лыжные гонки.*  ТБ на занятиях лыжами.  Индивидуальная техника передвижения на лыжах. | 12 |  |  |  |
| 61 | Индивидуальная техника передвижения на лыжах. |  |  |  |  |
| 62 | Индивидуальная техника передвижения на лыжах. |  |  |  |  |
| 63 | Индивидуальная техника передвижения на лыжах. |  |  |  |  |
| 64 | Прохождение соревновательных дистанций в условиях соревновательной деятельности |  |  |  |  |
| 65 | Прохождение соревновательных дистанций в условиях соревновательной деятельности |  |  |  |  |
| 66 | Прохождение соревновательных дистанций в условиях соревновательной деятельности |  |  |  |  |
| 67 | Прохождение соревновательных дистанций в условиях соревновательной деятельности |  |  |  |  |
| 68 | Прохождение соревновательных дистанций в условиях соревновательной деятельности |  |  |  |  |
| 69 | Прохождение соревновательных дистанций в условиях соревновательной деятельности |  |  |  |  |
| 70 | Прохождение соревновательных дистанций в условиях соревновательной деятельности |  |  |  |  |
| 71 | Прохождение соревновательных дистанций в условиях соревновательной деятельности |  |  |  |  |
| 72 | *Способы двигательной деятельности. (Оценка эффективности занятий ФК)*  Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчёт «индекса здоровья» | 1 |  |  |  |
| 73 | Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой и шейпингом | 6 |  |  |  |
| 74 | Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой и шейпингом |  |  |  |  |
| 75 | Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой и шейпингом |  |  |  |  |
| 76 | Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой и шейпингом |  |  |  |  |
| 77 | Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой и шейпингом |  |  |  |  |
| 78 | Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой и шейпингом |  |  |  |  |
| 79 | *Знания о физической культуре. Оздоровительные системы физического воспитания.*  Система гигиенических мероприятий в предродовой и послеродовой период у женщин – Д. Спортивная игра. | 1 |  |  |  |
| 80 | *Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой.*  Упражнения и индивидуально подобранные комплексы упражнений. | 3 |  |  |  |
| 81 | Упражнения и индивидуально подобранные комплексы упражнений. |  |  |  |  |
| 82 | Упражнения и индивидуально подобранные комплексы упражнений. |  |  |  |  |
| 83 | *Способы двигательной деятельности.Оценка эффективности занятий физической культурой.*  Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, функционального состояния организма. | 1 |  |  |  |
| 84 | *Упражнения в системе прикладно ориентированной физической подготовкой.*  Опорные прыжки через препятствие – (Ю)  Лазание по гимнастической стенке с грузом на плечах – (Д) | 2 |  |  |  |
| 85 | Кросс по пересечённой местности, туризм и ориентирование на местности. |  |  |  |  |
| 86 | Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой и шейпингом | 7 |  |  |  |
| 87 | Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой и шейпингом |  |  |  |  |
| 88 | Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой и шейпингом |  |  |  |  |
| 89 | Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой и шейпингом |  |  |  |  |
| 90 | Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой и шейпингом |  |  |  |  |
| 91 | Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой и шейпингом |  |  |  |  |
| 92 | Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой и шейпингом |  |  |  |  |
| 93 | *Региональный компонент.*  Тройной прыжок «Томян». Национальные виды спорта. | 3 |  |  |  |
| 94 | Бег 1000 метров. Национальные игры. |  |  |  |  |
| 95 | Славянские игры. «Русская лапта». |  |  |  |  |
| 96 | *Лёгкая атлетика.*  Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений. | 4 |  |  |  |
| 97 | Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений. |  |  |  |  |
| 98 | Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений. |  |  |  |  |
| 99 | Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений. |  |  |  |  |
| 100 | Спортивные игры.  Технические приёмы и командно – тактические действия в спортивной игре футбол. | 3 |  |  |  |
| 101 | Технические приёмы и командно – тактические действия в спортивной игре футбол. |  |  |  |  |
| 102 | Технические приёмы и командно – тактические действия в спортивной игре футбол. |  |  |  |  |

**Предметные результаты образования**

В результате изучение физической культуры на базовом уровне ученик должен :

знать /помнить

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья

профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности ;

правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности ;

уметь:

выполнять индивидуально подобранны комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной)физической культуры , композиции ритмической и аэробной гимнастики , комплексы упражнений атлетической гимнастики ;

выполнять простейшие примеры самомассажа и релаксации ;

преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять примеры защиты и самообороны .страховка и самостраховки;

. осуществлять творческие сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой ;

. использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности , сохранения и укрепления здоровья ;

. подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации ;

. организация и провидение индивидуального ,коллективного и семейного отдыха , участия в массовых спортивных соревнованиях ;

. активной творческой деятельности , выбора и формирования здорового образа жизни .