

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре для 11 класса общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре 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.

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

При формировании основ программы по физической культуре 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 обучающихся, 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 программа по физической культуре 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 федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего 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 программе по физической культуре 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 и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**11 КЛАСС**

**Гимнастика (14часов).**

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**знать:**

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"

**уметь:**

- выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; выполнять опорный прыжок через козла ноги врозь; сохранять равновесие на наклонной плоскости; выбирать рациональный способ преодоления препятствия; лазать по канату произвольным способом; выбирать наиболее удачный способ переноски груза;

- выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бег на время 60м;

- координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200-300м;

**Краткое содержание описания раздела**

Строевые упражнения. Ходьба, перестроение, смена ног при ходьбе. Перестроение из одной шеренги в  две. Размыкание на вытянутые руки на месте и в движении. Выполнение команд: «Шире шаг!». «Короче шаг!». Повороты кругом. Ходьба по диагонали. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах, дистанции. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом. Повороты на месте и в движении. Размыкание  в движении на заданную дистанцию и интервал. Построение в две шеренги; размыкание, перестроение в  четыре шеренги. Ходьба в  различном темпе, направлениях. Повороты в движении направо, налево. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение  скорости передвижения. Фигурная маршировка.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без  предметов: упражнения на осанку, дыхательные  упражнения, упражнения в  расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: с гимнастическими палками, большими обручами, малыми мячами, набивными мячами, упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на  гимнастической стенке: наклоны, прогибания туловища, взмахи ногой. Наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног  в висе поочередно и одновременно. Различные  взмахи. Взмахи ногой в сторону, стоя лицом к стенке. Приседание на одной ноге. Пружинистые  приседания в положении выпада  вперед, опираясь ногой о рейку на уровне   колена. Сгибание и разгибание рук в положении  лежа  на  полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Акробатические  упражнения (элементы, связки, выполняются  только после консультации врача): простые и смешанные висы и  упоры, переноска груза  и передача предметов, танцевальные упражнения, лазание и перелезание, равновесие, опорный прыжок, развитие координационных  способностей,   ориентировка в пространстве, быстрота    реакций, дифференциация  силовых,    пространственных и  временных параметров  движений.

**Лёгкая атлетика (18 час).**

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**знать:**

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"

- фазы прыжка в длину с разбега;

**уметь:**

- выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; - выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бег на время 60м;

 выполнять  прыжок в длину с разбега способом "согнув ноги" из зоны  отталкивания не   более 1 м, прыгать в высоту способом "перешагивание" с шагов разбега;

**Краткое содержание описания раздела**

Ходьба. Сочетание разновидностей  ходьбы по инструкции учителя. Ходьба с речёвкой и песней. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя.   Ходьба с преодолением препятствий. Понятие о спортивной ходьбе. Ходьба с ускорением, по диагонали, кругом. Переход с ускоренной ходьбы на медленную  по команде учителя. Продолжительная ходьба (20-30 мин) в различном темпе, с изменением ширины и частоты  шага. Ходьба "змейкой", ходьба с различными  положениями туловища. Ходьба на скорость. Ходьба  группами наперегонки. Ходьба по пересеченной местности. Ходьба на скорость с переходом  в бег и обратно. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег. Медленный бег в равномерном темпе. Бег широким шагом на носках. Бег на скорость с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег с ускорением на отрезке. Кроссовый бег. Бег с низкого старта; стартовый разбег; старты из различных положений; бег с ускорением и на время. Кроссовый  6ег по  пересеченной местности.

Прыжки. Прыжки через скакалку на  месте в различном темпе. Прыжки в шаге с приземлением на обе  ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание". Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание", отработка отталкивания.

Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность  с разбега. Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо. Метание нескольких малых мячей в различные цели из различных исходных положений и за определенное время. Метание различных   предметов: малого утяжеленного мяча, гранаты, хоккейного мяча с  различных исходных  положений в  цель и на дальность.

**Спортивные игры (23 часа).**

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**знать:**

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"

- расстановку игроков на площадке, правила перехода играющих при игре в волейбол;

- правила игры в баскетбол.

**Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя; - выполнять разновидности ходьбы; пробегать в медленном темпе 4 мин, бег на время 60м;

- подавать боковую по дачу, разыгрывать мяч на три паса при игре в волейбол;

- вести мяч с различны ми заданиями; ловить и пере давать мяч при игре в баскетбол.

**Краткое описание содержания раздела**

Волейбол. Общие све дения о волейболе. Ознакомление с правилами, расстановка иг роков на площадке. Учебная игра. Правила и обязанности  игроков; техника игры в волейбол. Предупреждение травматизма. Наказания при  нарушениях  правил  игры. Понятие о тактике игры; практическое судейство.

Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами по ведения на занятиях при обу чении баскетболу. Основная стойка. Ведение мяча на месте и в движении. Штрафные  броски. Правильное ведение  мяча  с  передачей, бросок в кольцо. Учебная игра.

**Лыжная подготовка (13 часов).**

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**знать:**

- правила поведения при выполнении строевых команд, гигиены после занятий физическими упражнениями; приемы выполнения команд: "Налево!", "Направо!"

- как бежать на лыжах по прямой и по повороту;

**Обучающиеся должны уметь:**

- выполнять команды "Направо!", "Налево!", "Кругом!", соблюдать интервал; выполнять исходные положения без контроля зрения; правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;

- координировать движения рук и ног при беге по повороту; свободное катание до 200-300м;

**Краткое описание содержания раздела.**

Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; по ворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступаю щим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов; подъем по склону; передвижение на лыжах в медленном темпа. Передвижение на лыжах попе ременным двухшажным ходом, передвижение на скорость. Одновременный одношажный ход. Торможение "плугом". Лыжные эстафеты   на   кругах.  Занятия   лыжами,  значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам. Одновременный двухшажный    ход. Поворот махом на месте. Комбинированное торможение лыжами и палками  Обучение правильному падению при прохождении спусков.  Виды    лыжного  спорта; правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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 волонтёрской 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 убеждённость, 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;

убеждённость 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;

6) **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.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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.

**Познавательные универсальные учебные действия**

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;

овладение видами 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.

У обучающегося будут сформированы следующие *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.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие 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.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы следующие 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 следующие 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;

уметь 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 ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие 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.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

***Раздел «Знания о физической культуре»:***

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

***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 в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**11 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Легкая атлетика** | | | | | |
| 1.1 | Легкая атлетика | 10 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 10 |  | | |
| **Раздел 2 Спортивные игры** | | | | | |
| 2.1 | Волейбол | 12 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 12 |  | | |
| **Раздел 3. Гимнастика** | | | | | |
| 3.1 | Гимнастика | 14 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 14 |  | | |
| **Раздел 4. Лыжная подготовка** | | | | | |
| 4.1 | **Лыжная подготовка** | 12 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 12 |  | | |
| **Раздел 5. Спортивные игры** | | | | | |
| 5.1 | Баскетбол | 10 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 10 |  | | |
| **Раздел 6. Легкая атлетика** | | | | | |
| 6.1 | Легкая атлетика | 10 |  |  |  |
| **Итого** | | 68 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**11 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.). Эстафетный бег. Специально беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Низкий старт Бег на результат (30 м). Бег по дистанции (60 м). линейная эстафета. Специально беговые упражнения. ОРУ., развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Низкий старт Бег на результат (60 м). Бег по дистанции (100 м).  Специально беговые упражнения. ОРУ., развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Бег на результат (100 м.). Специально беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых возможностей. | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча на дальность. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта | 2 |  |  |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Приземление. Учет метания мяча (150 гр.) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Прыжок в длину на результат с 9-11 беговых шагов. Метание мяча (150 гр.) с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Бег в равномерном темпе.  Бег 2000 м. и 1500 д. ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Учет бег 1500 д. и 2000 м. ОРУ. Развитие выносливости | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Инструктаж по ТБ. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху, с низу в парах через сетку. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол. | 2 |  |  |  |  |
| 11 | Стойка и передвижение игрока. Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах.  Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Стойка и передвижение игрока. Оценка техники приема нижней прямой подачи. Нападающий удар Игра в волейбол. | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Стойка и передвижение игрока. Оценка техники приема нижней прямой подачи. Нападающий удар Игра в волейбол. | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах через сетку. Оценка техники нападающего удара . Игра в волейбол | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча снизу, сверху в парах через сетку. Нападающий удар, нижняя прямая передача мяча. Блокирование мяча после нападения. Игра в волейбол | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча снизу, сверху в парах через сетку. Нападающий удар, нижняя прямая передача мяча. Блокирование мяча после нападения. Игра в волейбол | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Стойка и передвижения игрока. Передача мяча снизу, сверху в парах через сетку. Нападающий удар, нижняя прямая передача мяча. Оценка техники блокирования мяча после нападения. Игра в волейбол | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Стойка и передвижения игрока.  Передача мяча двумя руками сверху, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой. Игра в нападении через 3 зону. | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Стойка и передвижения игрока.  Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху, стоя спиной к цели. Игра в нападении через 3 зону. | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Комбинации из передвижений игрока. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Нападающий удар, двойное блокирование. Игра в нападении через третью зону. Игра в волейбол**.** | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Комбинации из передвижений игрока. Оценка техники игры в нападении через третью зону и двойного блокирования. Игра в волейбол. | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Инструктаж по Т/Б.  Переход с шага на месте на ходьбу в в колени. Подтягивание в висе. Подъем переворот силой м. Подъем переворот махом (д).Подъем переворотом в упор (м). ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Переход с шага на месте на ходьбу в в колени. Подтягивание в висе. Подъем переворот силой м. Подъем переворот махом (д).Подъем переворотом в упор (м). ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической культутре. | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Подтягивание в висе. Подъем переворот силой м. Подъем переворот махом (д).Подъем переворотом в упор (м). ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Переход с шага на месте на ходьбу в в колени. Подтягивание в висе. Подъем переворот силой м. Подъем переворот махом (д).Подъем переворотом в упор (м). ОРУ на месте. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке Развитие силовых способностей | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Опорный прыжок способом согнув ноги (м), Прыжок способом ноги врозь (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Опорный прыжок способом согнув ноги (м), Прыжок способом ноги врозь (д). ОРУ с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Опорный прыжок способом согнув ноги (м), Прыжок способом ноги врозь (д). ОРУ с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Оценка техники выполнения опорного прыжка. ОРУ на месте. Лазание по канату в два приема. | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Оценка техники лазания по канату в два приема. ОРУ на месте. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Из упора присев стойка на руках и на голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д). Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Из упора присев стойка на руках и на голове (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д). Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Длинный кувырок с трех шагов разбега(м). Стойка на голове. Равновесие на на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д) ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Оценка техники стойки на голове. Повтор длинный кувырок с трех шагов с разбега. Оценка  кувырок назад в полушпагат, мост из положения стоя. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Оценка техники кувырка вперед с трех шагов с разбега (м), мост из положения стоя (д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Техники лыжных  ходов. Инструктаж по технике безопасности.Теоретическая информация о  видах лыжного спорта. | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Попеременный двухшажный  ход. | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Совершенствование  попеременного двухшажного хода | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Проверка умения навыков на выполнения попеременного двухшажного хода | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Одновменный бесшажный ход. | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Совершенствование одновременного бесшажного хода. | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Проверка навыков выполнения  одновременного бесшажного хода. | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Подъем «полуёлочкой». Торможение «плугом». | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Совершенствования навыков подъёмов и спусков. | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Проверка навыков подъёмов и спусков. | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Повороты переступанием. Разучивание. | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Проверка навыков выполнения  поворота переступанием. | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Прохождение дистанции 3 км без учета времени. | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещения игрока. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Передача и ловля двумя руками от груди в парах. Ведение мяча. Бросок мяча в движении двумя руками снизу.  Развитие координационных способностей. Игра в мини баскетбол. | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Стойка  и перемещения игроков. Повороты с мячом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча с отскоком на месте.  Ведение мяча в движении. Бросок мяча в движении двумя руками  из за головы. Позиционное нападение.  Игра в баскетбол. | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении двумя руками  из за головы. Быстрый прорыв. Игра в баскетбол. | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди в парах в движению Бросок мяча двумя руками от головы с места. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Оценка техники броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Сочетание приемов движений и остановок. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройкам в тройкой со сменой места. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройкам в тройкой со сменой места. Оценка техники быстрого прорыва. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Оценка техники передачи мяча в тройкам. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Оценка техники штрафного броска. Передача мяча в тройках со сменой направления. Бросок мяча из под кольца. Учебная игра | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча из под кольца. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Инструктаж по ТБ. Бег (2000 м. и 1500 д.) ОРУ специально беговые упражнения. Развитие выносливости | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Бег на результат (2000 м. и 1500 д.). ОРУ. Специально беговые упражнения. Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Низкий старт, бег по дистанции  (30-40 м.) Стартовый разгон. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Специально беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.. | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Бег на результат (30, м.). Специально беговые упражнения. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Специально беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Бег на результат 60 м. Специально беговые упражнения. Эстафетный бег (передача эстафетной палочки).Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Бег на результат 100 м. Специально беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом перешагивание.(разбег отталкивание приземление) Специально беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.  Метание мяча (150 гр.) на дальность | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Оценка техники прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов способом перешагивание. Оценка техники метания мяча (150 гр.) Специально беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Оценка техники метания мяча (150 гр.) Специально беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  | |