**Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Щекинское специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого типа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рассмотрено**  на заседании МО  протокол № 6  от« 15 » июня 2021 г.  руководитель МО  Кобешева Т.В. | **Согласовано**  зам. директора по УР  Пирих Е.С.  «18» июня 2021 г. | **Утверждена**  приказом директора  Моисеенко Н.В.  № 210 от  «18» июня 2021 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «Физическая культура»

11 класс

Уровень образования: основное общее образование

Общее количество часов: 68

Рабочая программа составлена на основе авторской программы В. И. Лях. Издательство «Просвещение»- М., 2014 г.

**р.п. Первомайский**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая рабочая учебная программа по физкультуре в 11 классе составлена на основе следующих нормативных документов:

1. ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.05.2013 с изменениями, вступившими в силу с 19.05.2013) "Об образовании в РФ"
2. - приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении ФГОС СОО» от 17 мая 2012 г. №413 (с изменениями и дополнениями);
3. Основная образовательная программа среднего общего образования ФГБПОУ «Щекинского СУВУ»
4. Федеральный перечень учебников, рекомендованный к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ на 2021-2022 учебный год.
5. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2018 г.
6. Положение о рабочих программах ФГБПОУ «Щекинского СУВУ»

**Используемый учебно-методический комплект:**

1. В.И. Лях Учебник по физической культуре «Физическая культура 10-11 классы». 2018
2. Лях В.И Тестовый контроль 10-11 , М. Просвещение, 2017
3. В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации 10-11 классы. М. Просвещение 2017

Изучение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующей **цели**: содействие разностороннему развитию личности на основе овладения каждым обучающимся личной физической культурой.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в 11 классе направлен на решение следующих **задач**:

* Содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* 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);
* 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 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).

**Общая характеристика учебного курса**

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах. На занятиях с девушками – более сложные упражнения с предметами: скакалкой, обручем, мячом – и комбинации этих упражнений. Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Гимнастические упражнения направлены на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. Такие упражнение для юношей играют большую роль, поскольку готовят их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для благополучного материнства в будущем. Предметом обучения физической культуре в старшей школе продолжает оставаться двигательная (физкультурная) деятельность, которая ориентирована на совершенствование целостной личности в единстве её психофизических, нравственных, волевых и социальных качеств. Межпредметные связи устанавливаются с анатомией и физиологией, физикой, математикой, и другими предметами. В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, благополучного материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности. В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

**Место учебного курса в учебном плане.**

В 11 классе продолжается обязательное изучение учебного предмета «Физическая культура» из расчета 2 ч в неделю. Тематическое планирование соответствует структуре учебников для 11 класса (автор – В.Я. Лях).

1. **Планируемые результаты освоения учебного курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 11 класса направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты:**

* 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 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 нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
* Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего школьного 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, непринятие 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.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

**Метапредметные результаты:**

* Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
* Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
* Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
* Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
* Умение использовать средства информационных и коммуникационнных технологий (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 учетом 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 действии и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения. Как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

**Предметные результаты:**

* Умение использовать разнообразные формы и виды 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 приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

1. **Содержание учебного курса**

**Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте.**

Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие о физической культуре. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Адаптивная физическая культура. Способы регулирования и контроля физических нагрузок. Способы регулирования массы тела человека. Вредные привычки и их профилактика. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

**Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы.**

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

***Гимнастика с основами акробатики.*** Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (юноши); упражнения на разновысоких брусьях.

***Легкая атлетика.*** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

***Спортивные игры.*** *Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики.*** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

***Легкая атлетика.*** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

***Баскетбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

***Футбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.**

Утренняя гимнастика. Атлетическая гимнастика.

**Структура курса для КТП в 11 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы** | **Кол-во часов** |
| **1** | Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте. | 16 |
| **2** | Базовые виды спорта школьной программы. | 45 |
| **3** | Самостоятельные занятия физическими упражнениями. | 7 |
|  | **Итого:** | **68** |

1. **Календарно-тематическое планирование, 11 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№№** | **Содержание материала** | **Кол.**  **час** | **Календарные сроки** | |
| **план** | **факт** |
|  | **Раздел 1. Что вам надо знать (16ч)** |  |  |  |
| 1/1 | Правовые основы физической культуры и спорта. | 1 |  |  |
| 2/2 | Понятие о физической культуре личности. | 1 |  |  |
| 3/3 | Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. | 1 |  |  |
| 4/4 | Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. | 1 |  |  |
| 5/5 | Основные формы и виды физических упражнений. | 1 |  |  |
| 6/6 | Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. | 1 |  |  |
| 7/7 | Адаптивная физическая культура. | 1 |  |  |
| 8/8 | Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. | 1 |  |  |
| 9/9 | Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности. | 1 |  |  |
| 10/10 | Основы организации двигательного режима. | 1 |  |  |
| 11/11 | Организация и проведение спортивно-массовых соревнований. | 1 |  |  |
| 12/12 | Понятие телосложения и характеристика его основных типов. | 1 |  |  |
| 13/13 | Способы регулирования массы тела человека. | 1 |  |  |
| 14/14 | Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры | 1 |  |  |
| 15/15 | Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. | 1 |  |  |
| 16/16 | Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения. | 1 |  |  |
|  | **Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы (45ч)** |  |  |  |
|  | **Баскетбол** |  |  |  |
| 17/1 | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. | 1 |  |  |
| 18/2 | Совершенствование ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения мяча. | 1 |  |  |
| 19/3 | Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование техники защитных действий. | 1 |  |  |
| 20/4 | Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. | 1 |  |  |
| 21/5 | Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | 1 |  |  |
|  | **Гандбол** |  |  |  |
| 22/6 | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. | 1 |  |  |
| 23/7 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. | 1 |  |  |
| 24/8 | Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча. | 1 |  |  |
| 25/9 | Совершенствование техники защитных действий. | 1 |  |  |
| 26/10 | Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. | 1 |  |  |
| 27/11 | Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | 1 |  |  |
|  | **Футбол** |  |  |  |
| 28/12 | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. | 1 |  |  |
| 29/13 | Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. | 1 |  |  |
| 30/14 | Совершенствование техники ведения мяча. | 1 |  |  |
| 31/15 | Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. | 1 |  |  |
| 32/16 | Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры. | 1 |  |  |
| 33/17 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | 1 |  |  |
| 34/18 | Совершенствование координационных способностей. Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 35/19 | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |
| 36/20 | Углубление знаний о спортивных играх. | 1 |  |  |
| 37/21 | Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями. | 1 |  |  |
|  | **Волейбол** |  |  |  |
| 38/22 | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. | 1 |  |  |
| 39/23 | Совершенствование техники приема и передачи мяча. | 1 |  |  |
| 40/24 | Совершенствование техники подачи мяча. | 1 |  |  |
| 41/25 | Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий. | 1 |  |  |
| 42/26 | Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | 1 |  |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** |  |  |  |
| 43/27 | Совершенствование строевых упражнений | 1 |  |  |
| 44/28 | Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами и без. | 1 |  |  |
| 45/29 | Освоение и совершенствование висов и упоров. | 1 |  |  |
| 46/30 | Освоение и совершенствование опорных прыжков. | 1 |  |  |
| 47/31 | Освоение и совершенствование акробатических упражнений. | 1 |  |  |
| 48/32 | Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. | 1 |  |  |
| 49/33 | Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. | 1 |  |  |
| 50/34 | Знания. Самостоятельные занятия. Овладение организаторскими умениями. | 1 |  |  |
|  | **Легкая атлетика.** |  |  |  |
| 51/35 | Совершенствование техники спринтерского и длительного бега. | 1 |  |  |
| 52/36 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | 1 |  |  |
| 53/37 | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. | 1 |  |  |
| 54/38 | Совершенствование техники метания в цель и на дальность. | 1 |  |  |
| 55/39 | Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 56/40 | Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | 1 |  |  |
| 57/41 | Знания. Самостоятельные знания. | 1 |  |  |
| 58/42 | Совершенствование организаторских умений. | 1 |  |  |
|  | **Элементы единоборств** |  |  |  |
| 59/43 | Знания. Освоение техники владения приемами. | 1 |  |  |
| 60/44 | Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 61/45 | Силовые упражнения и единоборства в парах. | 1 |  |  |
|  | **Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (7ч)** |  |  |  |
| 62/1 | Как правильно тренироваться. | 1 |  |  |
| 63/2 | Утренняя гимнастика. | 1 |  |  |
| 64/3 | Совершенствуйте координационные способности. | 1 |  |  |
| 65/4 | Ритмическая гимнастика для девушек. Атлетическая гимнастика для юношей. | 1 |  |  |
| 66/5 | Оздоровительный бег. | 1 |  |  |
| 67/6 | Аэробика. История, значение, правила техники безопасности и поведения на занятиях. | 1 |  |  |
| 68/7 | Рефераты и итоговые работы. | 1 |  |  |