**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**
**городского округа Долгопрудного**
**средняя общеобразовательная школа №1**
**(МАОУ школа №1)**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ школы №1
_____ Т.А Пароваткина
«_21_» _августа_ 2020 г.

Рабочая программа
по физической культуре
для 11 класса
2020 – 2021 учебный год
(базовый уровень)

Учитель:
Бутрим Наталия Сергеевна
первая квалификационная категория

2020 г.

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

- ООП ООО МАОУ школы №1 от 21.08.2020г.;
- требований к ФГОС СОО;

с использованием программы А.П. Матвеева (учебник «Физическая культура 10-11 класс, автор А.П. Матвеев, год издания 2020, издательство М.: «Просвещение»).

## 1.Планируемые результаты обучения

Личностные результаты:

1) в области познавательной культуры:
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) в области нравственной культуры:
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

3) в области трудовой культуры:
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

4) в области эстетической культуры:
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

5) в области коммуникативной культуры:
- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

6) в области физической культуры:

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

• умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

• умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

• умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

• способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

• способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

• овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, - баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

## 2.Содержание учебного предмета

| Тема | Содержание курса |
|---|---|
| Знания о физической культуре (в процессе урока) | История физической культуры<br>1.Олимпийское движение в России (СССР)<br>2. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. |
| | Физическая культура человека.<br>1.Техника движений и её основные показатели<br>2.Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. |
| Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе урока) | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. |
| | Оценка эффективности занятий физической культурой. |
| | Самонаблюдение и самоконтроль. |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика | 1. Беговые упражнения.<br>2. Прыжковые упражнения<br>3. Метание малого мяча. |
| Спортивные игры. Волейбол | Совершенствование техники нижней подачи.<br>Совершенствование техники приема и передачи мяча. |
| Гимнастика с элементами акробатики | Акробатические упражнения: упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, гимнастический мост. Акробатические комбинации. Строевые упражнения. Перестроения. |
| Спортивные игры Баскетбол. | Техника ловли мяча. Техника ведения мяча. Техника броска мяча в корзину. |
| Волейбол | Техника нижней прямой подачи.<br>Технико - тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку. Игра в волейбол по правилам. |

| | |
|---|---|
| Футбол | Техника ведения мяча, техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Игра в футбол по правилам. |
| Легкая атлетика | Беговые, прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Кроссовая подготовка. |

## 3.Тематическое планирование

| № п/п | Название темы | Количество часов |
|---|---|---|
| Базовая часть | | 63 ч |
| 1 | Основы знаний | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 14 ч |
| | Норматив 4 | |
| 3 | Волейбол | 13 ч |
| 4 | Гимнастика | 15 ч |
| | Норматив 4 | |
| 5 | Баскетбол | 21 ч |
| Вариативная часть | | 36 ч |
| 6 | Волейбол | 15 ч |
| 7 | Бадминтон | 8 ч |
| 8 | Легкая атлетика | 10 ч |
| | Норматив 4 | |
| 9 | Кроссовая подготовка | 3ч |
| Итого | | 99 |
| Норматив | | 12 |

СОГЛАСОВАНО

на заседании методической кафедры
естественно-научных дисциплин
Руководитель кафедры: _____
Щербакова И.В.
«19» августа 2020г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР:
_____ Терентьева Е.Г.
«20» августа 2020 г.