Федеральное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Средняя школа-интернат Министерства иностранных дел

Российской Федерации"

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом ФГБОУ

"Средняя школа-интернат

МИД России"

от \_29\_ августа 2023 г.

№ 142 - ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_физической культуре\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
| (наименование предмета, курса)  для \_\_\_\_\_11\_\_\_\_\_\_класса |
| **базовый** |
| (уровень обучения) |

Составитель:

Ибрагимова Кристина Геннадьевна

(ФИО учителя, специалиста)

учитель физической культуры\_

2023

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 11 класса разработана в соответствии с требованиями ФГОС СОО приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» с изменениями от 29.12.2014г.,31.12.2015г.,29.06.2017г.) освоения программы среднего общего образования на основе:

- основной образовательной программы среднего общего образования ФГБОУ «Средняя школа-интернат МИД России» утвержденной приказом № 142 -ОД от 29.08.2023 г.

- положения о рабочей программе по учебному предмету учителя-предметника ФГБОУ «Средняя школа-интернат МИД России»

-программа по физической культуре разработана для 11 классов на основе программы «Физическая культура» для обучающихся 10-11 классов» (В.И. Лях, М.Я. Виленского, Просвещение, 2019);

- учебного плана школы на 2023-2024 уч. год

- календарного годового учебного графика школы на 2023-2024 уч.год.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**«Физическая культура» в 11-х классах**

**Личностные результаты**

**У обучающегося будут сформированы:**

* Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа;
* Патриотическое сознание и гражданская позиция личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.
* Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.
* Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
* Положительная мотивация и устойчивость учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
* Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.
* Ценность здорового и безопасного образа жизни.
* Духовно-нравственная культура, чувство толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

* Принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;
* Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
* Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.

**Метапредметные результаты**

**Регулятивные УУД:**

**обучающийся научится:**

* Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
* Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

**Познавательные УУД:**

**обучающийся научится:**

* Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
* Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;
* Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

**Коммуникативные УУД:**

**обучающийся научится:**

* Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
* Осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речь.

**Предметные результаты освоения учебного предмета.**

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура»**

**в одиннадцатых классах:**

**Обучающийся 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;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* 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 акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающийся 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;
* выполнять комплексы упражнений адаптивной 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»;

**Работа с учащимися, имеющими ОВЗ**

* В целях**дифференцированного подхода**к организации уроков физической культуры все обучающиеся школы в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: *основную*, *подготовительную*и *специальную*
* медицинскую группу. Отнесение ребенка к соответствующей группе здоровья происходит на основании Листа здоровья в журнале, заполненного медицинским персоналом школы. Задания на уроке для обучающихся, отнесенных к различным группам здоровья, отличаются объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.
* К***основной***медицинской группе – относятся обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья.
* *К* ***подготовительной****медицинской* группе - относятся обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе дня основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).
* *К* ***специальной****медицинской* группе (СМГ) – относятся обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы.
* Все обучающиеся, освобождённые от физических нагрузок, находятся в помещении спортивного зала или на стадионе под присмотром учителя физической культуры.
* Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий, с освобожденными от практических занятий учащимися на предстоящий урок (возможно, так же теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока).
* Отметка каждого обучающегося, освобождённого по медицинским показаниям, по физической культуре выставляется на основе теоретических знаний или справки из поликлиники о посещении лечебной физкультуры. После предоставления справки об освобождении от занятий физкультурой, учитель выдает ученику теоретические вопросы. Также, обучающиеся, освобожденные на текущий учебный год на основании справки медицинской комиссии, по желанию могут быть аттестованы на основании выполнения письменного задания в форме реферата. Вопросы, выдаваемые ученикам, соответствуют программе, результатам обучения и возрасту учащихся.
* На **практических занятиях** обучающиеся, имеющие освобождение по медицинским показателям, выполняют сдачу зачетов по технике исполнения упражнений, участвуют в разминке на каждом уроке, выполняют индивидуальный комплекс упражнений по заданию учителя, в соответствии с рекомендациями врача, оказывают помощь при проведении урока в судействе, выполняют роль направляющего (проверяются знания терминологии), помогают в организации соревнований.
* По результатам выполнения заданий практической части выставляется отметка по пятибалльной шкале. Итоговый контроль организуется по четвертям, на его основе выставляется годовая оценка по физической культуре, выявляются сдвиги в состоянии здоровья, физической и двигательной подготовленности.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**11 класс (66часов)**

**Знания о физической культуре (в процессе уроков)**

* **История физической культуры**

Физическая культура в современном обществе.

* **Физическая культура (основные понятия)**

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Здоровье и здоровый образ жизни.

* **Физическая культура человека**

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.**

* Планирование занятий физической культурой.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

* Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
* Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

**Физическое совершенствование (66 часов):**

**Гимнастика с основами акробатики 10 часов**

Строевые упражнения - перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре, по восемь в движении.

Акробатика - комбинация из ранее изученных элементов. (Комбинация) И.п. - стойка ноги врозь, опускание на «мост» (с поддержкой), поворот налево (направо) вокруг левой (правой) руки в упор присев, стойка на коленях, махом рук вперед прыжок в присед, встать, равновесие на одной ноге, руки вперед-вверх, стойка «старт пловца», кувырок вперед присев и прыжок вверх прогнувшись с приземлением в и.п.

Висы и упоры - равновесие на нижней, упор присев на одной, махом соскок. (Комбинация) - с прыжка в упор на нижней и поворот в сед на бедре, сед углом, из сед угла встать на одну ногу, равновесие стоя на нижней жерди, держась за верхнюю жердь, упор присев на одной махом соскок.

Упражнения в равновесии - комбинация из ранее изученных элементов. Подняться на бревно произвольным способом и сделать 2-3 шага вперед махом ноги выполнить поворот кругом: опуститься на колено ноги, находящейся сзади и опуская вниз другую ногу перейти в «полу шпагат», руки в стороны, опустить вниз ногу, находящуюся сзади и поставить ее на бревно вперед, выпрямиться и, наклоняясь вперед, выполнить «ласточку», опуская поднятую ногу, соскочить в одноименную сторону (можно опираться рукой о бревно).

**Легкая атлетика 16 часов**

Финиш бега на различные дистанции. 100м, 3000м.

Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий с опорой и без опоры.

Прыжки в высоту способом «перешагивание» и прыжки в длину способом «согнув ноги» с полного разбега.

Метание гранаты (500г) на дальность по коридору 10м.

**Спортивные игры 24 часа**

***Баскетбол***

Ловля мяча после отскока; передача мяча одной рукой снизу и сбоку. Броски мяча в движении: вырывание, выбивание мяча, взаимодействие игроков в нападении и защите. Двусторонняя игра.

***Волейбол***

Прием передачи в зонах 4-2-3, первая передача к сетке, вторая передача в зоны 4 и 2, передача мяча через сетку в прыжке или нападающий удар. Прием снизу от удара одной рукой и передачи через сетку. Страховка *у* сетки. Блокирование нападающего удара. Двусторонняя игра.

**Лыжная подготовка 18 часов**

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. выбор оптимального темпа и равномерное прохождение дистанции 4км. Лыжные гонки 3км.

**Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Часы | | |
| Общее количество часов | Из общего количества часов | |
|  | КН | Тестирование |
| Гимнастика с основами акробатики | 10 | - | 3 |
| Легкая атлетика | 16 | 6 | 1 |
| Спортивные игры | 24 | - | 3 |
| Лыжная подготовка | 18 | 2 | 1 |
| Итого | 66 | 8 | 8 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**66 часов в год, 2 часа в неделю**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наименование раздела, темы** | **Плановые сроки прохождения темы** | **Фактические сроки (и /или коррекция)** |
| **11 класс** |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10часов)** | | | |
| 1(1) | Вводный инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег. | 01.09-08.09 |  |
| 2(2) | Стартовый разгон. Прохождение полосы препятствий. |  |
| 3(3) | Бег по дистанции до 90 м. Эстафетный бег. | 11.09-15.09 |  |
| 4(4) | **КН**-Бег 60 м на результат. |  |
| 5(5) | Развитие скоростных качеств. Челночный бег 3Х10. | 18.09-22.09 |  |
| 6(6) | **КН**-прыжок в длину с разбега |  |
| 7(7) | Оценка прыжка в длину с места. Метание теннисного мяча | 25.09-29.09 |  |
| 8(8) | **КН**- Метание гранаты на результат. |  |
| 9(9) | Низкий старт. Бег 30м с низкого старта – финиширование. | 02.10-06.10 |  |
| 10(10) | Контрольное упражнение бег 1000 м. |  |
| **Спортивные игры: баскетбол (8 часов)** | | | |
| 11 (1) | Техника безопасности по баскетболу. Перемещения и остановки игрока. Учебная игра. | 09.10-13.10 |  |
| 12(2) | Передача мяча в движении различными способами. Учебная игра. |  |
| 13(3) | Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1). Учебная игра. | 16.10-20.10 |  |
| 14(4) | Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра. |  |
| 15(5) | Нападение против зонной защиты (2х1х2). Учебная игра | 23.10-27.10 |  |
| 16(6) | Круговая тренировка. Развитие физических качеств. |  |
| 17(7) | Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра. | 06.11-10.11 |  |
| 18(8) | Сдача контрольных упражнений по баскетболу. Учебная игра. |  |
| **Гимнастика с основами акробатики (10 часов)** | | | |
| 19(1) | Беседа о технике безопасности на уроках гимнастики | 13.11-17.11 |  |
| 20(2) | Длинный кувырок |  |
| 21(3) | Акробатическая комбинация. | 20.11-24.11 |  |
| 22(4) | Упражнения на растягивание |  |
| 23(5) | **Тестирование**- длинный кувырок вперед | 27.11-01.12 |  |
| 24(6) | Опорный прыжок |  |
| 25(7) | **Тестирование**- опорный прыжок | 04.12-08.12 |  |
| 26(8) | Техника опорных прыжков. Лазание по канату. |  |
| 27(9) | Круговая тренировка по гимнастическим станциям. | 11.12-15.12 |  |
| 28(10) | **Тестирование-** лазание по канату |  |
| **Спортивные игры: волейбол (4 часов)** | | | |
| 29(1) | Беседа о технике безопасности на уроках спортивных игр | 18.12-22.12 |  |
| 30(2) | **Тестирование**-ведение мяча с изменением направления |  |
| 31(3) | Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках. Учебная игра. | 08.01-12.01 |  |
| 32(4) | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. |  |
| **Лыжная подготовка (18 часов)** | | | |
| 33 (1) | Беседа о технике безопасности на уроках лыжной подготовки. | 15.01-19.01 |  |
| 34 (2) | Повторить технику лыжных ходов |  |
| 35(3) | Учить переходу с одновременных ходов на попеременные | 22.01-26.01 |  |
| 36 4) | Закрепить переход с одновременных ходов на попеременные |  |
| 37(5) | Преодоление подъёма и препятствий на лыжах. | 29.01-02.02 |  |
| 38(6) | **КН**- бег на лыжах 2 км |  |
| 39(7) | Использование изученных лыжных ходов на дистанции 5 км | 05.02-09.02 |  |
| 40(8) | Использование изученных лыжных ходов на дистанции 5 км |  |
| 41(9) | Переход с одновременных ходов на попеременные | 12.02-16.02 |  |
| 42(10) | Переход с одновременных ходов на попеременные |  |
| 43(11) | Прохождение дистанции 5 км без учета времени | 19.02-23.02 |  |
| 44(12) | **КН-** прохождение дистанции 5 км без учета времени |  |
| 45(13) | Совершенствовать технику лыжных ходов | 26.02-01.03 |  |
| 46(14) | Совершенствовать технику лыжных ходов |  |
| 47(15) | Техника спуска и подъёма | 04.03-08.03 |  |
| 48(16) | **Тестирование**- техника спуска и подъёма |  |
| 49(17) | Оценка техники подъёма скользящим шагом. Повторение техники подъёмов и спусков. Развитие выносливости. | 11.03-15.03 |  |
| 50(18) | Оценка техники подъёма скользящим шагом. Повторение техники подъёмов и спусков. Развитие выносливости. |  |
| **Спортивные игры 10 часов** | | | |
| 51(1) | Беседа о технике безопасности на уроках спортигр | 25.03-29.03 |  |
| 52(2) | **Тестирование-** штрафной бросок |  |
| 53 (3) | Зонная защита и позиционное нападение. | 01.04-05.04 |  |
| 54(4) | Зонная защита и позиционное нападение. |  |
| 55(5) | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра. | 08.04-12.04 |  |
| 56(6) | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. |  |
| 57(7) | Двухсторонняя учебная игра с зонной защитой и позиционном нападением | 15.04-19.04 |  |
| 58(8) | Прием мяча снизу от нападающего удара |  |
| 59(9) | Индивидуальные и групповые блокирование, страховка блокирующих. | 22.04-26.04 |  |
| 60(10) | **Тестирование**- прием мяча снизу от нападающего удара |  |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (6 часов)** | | | |
| 61 (1) | Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. Подвижная игра «Бадминтон». | 29.04-03.05 |  |
| 62(2) | Бег 400м. **КН-**Оценка техники прыжка в высоту. Подтягивание. |  |
| 63 (3) | Контрольные упражнение – метание гранаты на дальность. Челночный бег 3х10м. Тренировка в подтягивании на перекладине. | 06.05-10.05 |  |
| 64(4) | **КН**- метание гранаты (500 грамм) в горизонтальную цель |  |
| 65(5) | Оценка результата в прыжках в длину с разбега. Подтягивание на перекладине. Бег 800м. | 13.05-17.05 |  |
| 66(6) | Контрольное упражнение – бег 1000м.  **Тестирование** наклон туловища из положения стоя. Подведение итогов года |  |
| **Итого:** |  | **66 часов** |  |

**СОГЛАСОВАНО**

Протокол заседания школьного

методического объединения учителей

Физической культуры и ОБЖ

название цикла предметов

от 25 августа 2023г.

№ 1

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. Директора по УР

Бурдина П.П.

28 августа 2023г