

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области**  
**Управление образования администрации города Ульяновска**  
**МБОУ "Средняя школа № 57"**

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО учителей  
развивающего цикла

Руководитель ШМО Парагузова Т. В.  
Протокол №1  
от «29» 08 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ "Средняя школа №57"  
Николенко Н. А.

Приказ № 430/Д  
от «30» 08.2023 г.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА  
"СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 57"**

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 57"  
DN: C=RU, S=Ульяновская область, STREET="ул. Радищева, 168", L=г. Ульяновск, Т=Директор,  
O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 57"", ОГРН=1027301179795, СНИЛС=06091014825, ИНН ЮЛ=7325010597, ИНН=732502949958, E=57mbou57@gmail.com, G=Наталья Алексеевна,  
SN=Николенко, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 57"  
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью  
Дата: 2023-09-02 13:09:50

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»  
для обучающихся 11 класса**

г. Ульяновск 2023

## **1. Аннотация к рабочей программе**

Рабочая программа составлена с учетом рабочей программы воспитания и в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413 с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г., 12 августа 2022 г.);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 №371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего (полного) общего образования»;
- Образовательной программой среднего общего образования МБОУ «Средняя школа №57»;
- Приказ министра образования и науки « О введении третьего обязательного урока физической культуры» от 30 августа 2010 г № 889.
  
- Постановление Правительства Российской Федерации о «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 11 июня 2014г. №540.;
- Приказ Министерства России от 08 июля 2014г. №575 об утверждении «Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК) «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- Приказ. Министерство физической культуры и спорта Ульяновской области «О комплексе мер по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Ульяновской области. От 11.09.2015года №19.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- Примерной государственной программой по физической культуре для 11 классов Государственной программой «Физическая культура 10-11 классы», автор В.И. Лях., 6-е издание, Москва, Просвещение, 2020 год.

Преподавание ведется по учебнику Физическая культура 10-11 классы», авторы М.Я. Виленский М.: «Просвещение», 2020 год.

### **Раздел 1**

#### **Планируемые образовательные результаты изучения учебного предмета.**

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

##### ***1.1. Личностные результаты:***

- -воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- -знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- -усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- -формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- -формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- -формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

### ***1.2. Метапредметные результаты.***

- -умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- -умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- -умение 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;
- -умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия

решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- -умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- -умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

*Метапредметные результаты по каждому уроку конкретизируются в поурочном планировании.*

### **1.3.Предметные результаты**

#### **Выпускник научится:**

-выполнять

упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

-выполнять организующие строевые команды и приемы;

-выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

—

-выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

-выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## **Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России)

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- - понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- -овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- - приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; -обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- - расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- -формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств:
- -оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные
- режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- -формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов
- спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

*Предметные образовательные результаты конкретизируются по каждому уроку в календарно-тематическом планировании.*

#### **1.4. Организация оценивания планируемых образовательных результатов.**

Оценка личностных и метапредметных образовательных результатов организуется безоценочным методом путём наблюдения за учащимися во время осуществления учебно-познавательной деятельности на уроках и анализа выполнения ими самостоятельных и контрольных нормативов. Критериями оценивания является определение, в какой степени учащийся владеет развиваемыми программой способностями и умениями.

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

**Итоговая отметка** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются следующие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. Для проверки знаний используются следующие методы: опрос, тестирование.

**Для обучающихся, освобожденных от практических занятий** по физической культуре, учитель определяет на урок теоретическое задание. В конце четверти учащиеся готовят по физической культуре письменные сообщения, презентации, исследовательские проекты которое соответствует запланированному в рабочей программе учебному материалу.

## **Раздел 2**

### **Содержание учебного предмета**

#### ***Знания о физической культуре***

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Адаптивная физическая культура. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание гранаты  
Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений...

**Гимнастика с основами акробатики.** Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Организующие команды и приемы.

**Лыжная подготовка** (лыжные гонки). Передвижение на лыжах. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Спортивные игры:** волейбол, баскетбол, футбол.

*Содержание программы подробно раскрывается в календарно-тематическом планировании.*

Рабочей программой предусматривается организация учителем освоения учащимися содержания учебного предмета на уроках и при организации самостоятельной работы учащихся во внеурочной деятельности (включая домашние задания). В соответствии с ФГОС СОО рабочей программой предусматривается реализация содержания на уроках следующих типов:

- урок открытия новых знаний,
- урок овладения новыми знаниями, умениями и навыками,
- урок обобщения и систематизации знаний и рефлексии,
- урок контроля знаний,
- урок коррекции знаний.

Урок открытия новых знаний организуется в форме лекции, урока проблемного изложения, комбинированного урока.

Урок овладения новыми знаниями, умениями и навыками организуется в форме урока-практикума по решению задач, семинара, комбинированного урока.

Урок обобщения и систематизации знаний и рефлексии организуется в форме урока-практикума по решению задач, комбинированного урока, урока.

Урок контроля организуется в форме тестирования, письменных контрольных работ зачетов по теоретическому материалу.

Урок коррекции знаний организуется в форме урока-практикума, комбинированного урока.

### Раздел 3

#### Учебно-тематическое планирование

Глава	Кол-во часов по государственн	Кол-во часов по рабочей	Формы мероприятий контроля знаний	Формы внеурочной деятельности
-------	-------------------------------	-------------------------	-----------------------------------	-------------------------------

	ой программе	программе	физической подготовки (кол-во часов)	
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
Лёгкая атлетика (кроссовая подготовка)	37	37	1 четверть- входная диагностика 1ч. Сдача контрольных нормативов 4 ч. Тестирование 3 ч. 4 четверть - итоговый контроль 1 ч. Сдача контрольных нормативов 7 ч. Тестирование 2 ч.	
Гимнастика с элементами акробатики	20	20	2 четверть-сдача контрольных нормативов 4ч. Тестирование 2ч.	
Лыжная подготовка	20	20	3 четверть - сдача контрольных нормативов 1ч.	
Спортивные игры (волейбол)	25	25	3 четверть- сдача контрольных нормативов 2 ч.	
Итого:	102	102	19	

ИТОГО контрольных мероприятий 19, из них контрольных работ 3, зачетов 16.

Критерии оценивания и виды контрольных нормативов содержатся в приложении.

### **3.1. Корректировка примерной государственной программы в соответствии с целями рабочей программы.**

Поскольку государственная программа рассчитана на 34 недели и рабочая программа составлена на 34 недели, то дополнительные часы не предусмотрены.

### **3.2. Учебно-методическое обеспечение.**

#### **УМК учащегося**

Физическая культура 10 -11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях - 2 – е изд. - М.: Просвещение, 2018.

#### **УМК учителя**

- Государственная программа «Физическая культура 10-11 классы», автор В.И. Лях., 5-е издание, Москва, Просвещение, 2018 год.

- Поурочные разработки по физической культуре 10-11 класс. – М.: ВАКО, 2016.

Физическая культура 10 -11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/



В.И. Лях - 2 – е изд. - М.: Просвещение, 2018.

При переходе на дистанционное обучение будут организованы онлайн-уроки на платформах Zoom, Российская электронная школа.

### **3.3. Учебно-практическое оборудование**

1. Стенка гимнастическая
2. Мячи для метания
3. Палка гимнастическая
4. Скакалка
5. Мат гимнастический
6. Канат
7. Обруч
8. Секундомер
9. Мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные
10. Мячи резиновые разных диаметров
11. Аптечка