

## **Аннотация к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 11 класса**

### **Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне среднего общего образования.**

#### **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 волонтерской 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 убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

### 3) духовно-нравственное воспитание:

- 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;
- ответственного отношения к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

### 4) эстетического воспитания:

- эстетическое воспитание 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 преобразованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экологических 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) ценностей 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.

**Универсальные познавательные учебные действия:**

- 1) базовые логические действия:
  - 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;

## 2) базовые исследовательские действия:

- 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;

### 3) работа с информацией:

- 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:**

- общение:
  - 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;

## 2) совместная деятельность:

- 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.

## **Универсальные регулятивные учебные действия:**

### 1) самоорганизация:

- 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;

2) самоконтроль:

- 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;

3) принятие себя и других:

- 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

**Предметные результаты:**

По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:

- характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

- выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:

- планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;
- организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;
- проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

- 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 и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;
- демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;



- демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

Программой отводится на изучение предмета 68 часов в год, в неделю 2 часа.

### **Содержание учебного материала (11 класс)**

#### **1. Знания о физической культуре (в процессе уроков)**

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культуры на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечных и тепловых ударах.

### **Способы самостоятельной деятельности**

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их выполнения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализация содержания физической нагрузки.

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижение массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы

организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировки.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность**

### **Модуль «Легкая атлетика»**

Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег на результат 100 м. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин (юн), 15-20 мин (дев). Бег на 3000 м (юн), 2000 м (дев). Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.

Юноши: Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние

Девушки: Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м (юн), до 12-14 м (дев)

Юноши: Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа. Метание гранаты с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние

Девушки: Метание гранаты 300-500 г с места на дальность. Метание гранаты с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Бросок набивного мяча 3 кг (юн) и 2 кг (дев) двумя руками из различных и. п. с места, с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние

Юноши: Метание гранаты в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м. По движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м. Метание гранаты 700 г на дальность.

### **Самостоятельные занятия**

Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

### **Овладение организаторскими умениями**

Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками

### **Развитие физических способностей**

Развитие выносливости:

бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода; бег по пересечённой местности (кроссовый бег); гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности; повторный бег с препятствиями в максимальной скорости;

развитие силовых способностей:

специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением; прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов; прыжки в полуприседе; прыжки в глубину. прыжки в высоту. бег в гору с дополнительным отягощением и без него; комплекс упражнений с набивными мячами; ускорение и переход в многоскоки; подвижные игры и эстафеты;

развитие скоростных способностей:

бег на месте с максимальной скоростью; максимальный бег в гору и с горы; прыжки через скакалку с максимальной скоростью

развитие координационных способностей:

специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

### **Модуль «Гимнастика»**

#### **Висы и упоры**

Юноши: Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой. Вис согнувшись, прогнувшись, сзади. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках. Угол в упоре. Подъем переворотом. Соскок махом назад.

Девушки: Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди, упор присев на одной ноге, махом соскок.

### **Опорные прыжки**

Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см.

Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)

### **Акробатика**

Юноши: Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком. Прыжки в глубину h 150-180 см. Комбинация из ранее изученных элементов.

Девушки: Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов. Ритмическая гимнастика

### **Самостоятельные занятия**

Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

### **Овладение организаторскими способностями**

Выполнение обязанностей помощника и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками

### **Развитие физических способностей**

Развитие координационных способностей:

разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку; прохождение усложнённой полосы препятствия; прыжки на точность отталкивания и приземления;

развитие силовых способностей и силовой выносливости;

подтягивание в висе и отжимание в упоре лёжа; подтягивание на низкой перекладине; метание набивных мячей из разных и.п.; приседание на одной ноге «пистолет»;

развитие гибкости: комплексы общеразвивающих упражнений с большой амплитудой движения; упражнения для развития подвижности суставов; наклоны туловища;

### **Модуль «Зимние виды спорта» Лыжная подготовка**

**Техника лыжных ходов:** переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 10 км (юноши)

#### **Развитие физических способностей**

развитие выносливости:

передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью;

развитие силовых способностей:

передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением;

развитие координации: упражнение в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота».

### **Модуль «Спортивные игры»**

#### **Волейбол.**

Техническая подготовка: Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Варианты нападающего удара через сетку. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча.

Тактическая подготовка: Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите Игра по правилам. Игра по упрощенным правилам волейбола

#### **Баскетбол**

Техническая подготовка: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) Варианты ведения

мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом.

Тактическая подготовка: Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам

### **Самостоятельные занятия**

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми

### **Овладение организаторскими способностями**

Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий

### **Развитие физических способностей**

Развитие выносливости;

повторный бег с максимальной скоростью; гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности;

развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:

ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий;

развитие координации движения:

броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени; бег с «тенью».

## **Элементы единоборств**

11 класс. Приёмы самостраховки: падение на спину через партнёра, стоящего на четвереньках.

Приёмы борьбы лёжа: переворачивание захватом шеи из-под плеча дальней рукой. Переворачивание с захватом шеи и туловища снизу. Переворачивание с захватом шеи и ближней ноги.

Приёмы борьбы стоя: бросок рывком за пятку. Задняя подножка с захватом ноги снаружи. Защита от удара ножом сверху. Учебная схватка

## **Самостоятельные занятия**

Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами

## **Овладение организаторскими умениями**

Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств

## **Развитие физических способностей**

Развитие координационных способностей; развитие силовых способностей и силовой выносливости

## **Модуль «Лапта»**

### **Организация самостоятельных занятий:**

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов; организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок; проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.