

Министерство здравоохранения Российской Федерации
федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
ПЕРВЫЙ МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ И.М. СЕЧЕНОВА
(СЕЧЕНОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ)
Ресурсный центр «Медицинский Сеченовский Предуниверсарий»

УТВЕРЖДЕНО

Ученый совет ФГАОУ ВО Первый
МГМУ им. И.М. Сеченова Минздрава
России
(Сеченовский Университет)
«04» сентября 2023 протокол №7.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
базовый уровень
СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
11 КЛАСС

количество часов:

всего 68 часов;

в неделю 2

срок реализации: 2022-2024 учебный год.

Москва
2023 год

Содержание

Пояснительная записка	3
Общая характеристика учебного предмета	4
Место учебного предмета в базисном учебном плане	4
Содержание учебного предмета	4
Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»	9
Тематическое планирование	12
Учебно-методическое обеспечение	13

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования; концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях РФ, реализующих основные общеобразовательные программы; примерной программы среднего общего образования по предмету «Физическая культура», основной образовательной программы среднего общего образования и учебного плана Ресурсного центра «Медицинский Сеченовский Предуниверсарий». Базовый уровень обеспечивает функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития в современных условиях.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» на базовом уровне в медицинских классах Предуниверсария направлено на достижение следующих *целей*:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

Основные *задачи* рабочей программы заключаются в следующем:

- содействие гармоничному развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силы, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

– формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии;

– закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

– формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

– дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Общая характеристика учебного предмета

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Содержание рабочей программы структурировано по разделам:

1. Основы знаний о физической культуре

2. Легкая атлетика

3. Спортивные игры: волейбол

4. Гимнастика с элементами акробатики

5. Лыжная подготовка

6. Спортивные игры: баскетбол

Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе занятий, так и отдельно.

Место учебного предмета в базисном учебном плане

Для базового изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования отводится в 11 классе 68 часов: 2 часа в неделю.

Содержание учебного предмета

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре

Инструктаж по ТБ и правила поведения на занятиях физической культуры. Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Современные оздоровительные системы физической культуры. Восстановительные мероприятия. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений. В странах молодой культуры формируются современные

оздоровительные системы, которые позволяют обеспечить формирование здоровья на основе системного подхода.

На занятиях физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. В старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами. Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения, текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье. Приемы само регуляции. Аутогенная тренировка. Психо-мышечная и психорегулирующая тренировки.

Раздел 2. Легкая атлетика

В разделе «Легкая атлетика» усиливается акцент на дальнейшее развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и само регуляцию физических и психических состояний.

Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Техника длительного бега: *юноши*: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. *Девушки*: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м. Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом «прогнувшись». Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания». Техники метания малого мяча: *юноши*: метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м. *Девушки*: метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность. Развитие выносливости: *юноши*: длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. *Девушки*: длительный бег до 20 минут. Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, набивных мячей, круговая тренировка. Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, барьерный бег, прыжки через препятствия и на точность приземления.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость, осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта. Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива, при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности, сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях. Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

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

Раздел 3. Спортивные игры: волейбол

Волейбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Техника приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча. Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку. Техника защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Техники владения мячом; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Совершенствование координационных способностей: прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками). Развитие выносливости: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 секунд до 18 минут. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках. В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Тестирование специальных физических качеств.

Раздел 4. Гимнастика с элементами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Строевые упражнения. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. *Юноши*: с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). *Девушки*: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом

бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами. В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по канату без помощи ног и с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

Тестирование специальных физических качеств.

Раздел 5. Лыжная подготовка

В разделе «Лыжная подготовка» предусмотрены основные способы передвижения на лыжах – попеременный двушажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Самоконтроль при занятиях лыжами.

Постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности, проводить эстафеты и различные соревнования. Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши). Преодоление подъемов и препятствий. В лыжной подготовке: демонстрировать и применять все способы передвижения в разнообразных условиях, на различном рельефе местности и скорости.

Раздел 6. Спортивные игры: баскетбол

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

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

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

– готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания, и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

– неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

– способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

– уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

– воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

– готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

– нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.

Метапредметные результаты:

– самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью;
- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми;
- развивать коммуникабельность для деловых отношений исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

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);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики 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;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере, положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).

Выпускник научится:

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- объяснять роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного Олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта, высших достижений;
- объяснять роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- характеризовать особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- характеризовать особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- характеризовать особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- характеризовать особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность;
- соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма;
- соблюдать правила организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- соблюдать правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- соблюдать правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- соблюдать правила экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;
- проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- проводить контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- проводить приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах, приемы массажа и самомассажа;
- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- определять эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- определять дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Уметь:

– составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, корригирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма;

– выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх, регулировать физическую нагрузку;

– осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;

– проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений и технических приемов;

– выполнять индивидуальные комплексы корригирующей гимнастики, лечебной физкультуры с учетом состояния здоровья и медицинских показаний;

– выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга.

Тематическое планирование

Класс	Раздел	Количество часов
<i>11 класс</i>	1. Основы знаний о физической культуре	2
	2. Легкая атлетика	10
	3. Спортивные игры: волейбол	8
	4. Гимнастика с элементами акробатики	14
	5. Лыжная подготовка	10
	6. Спортивные игры: баскетбол	24
	ВСЕГО	68

Учебно-методическое обеспечение

Обязательные учебные материалы для ученика

1. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В. И. Лях. - 6-е изд. - М.: Просвещение, 2022. - 255 с.

Методические материалы для учителя

1. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В. И. Лях. - 6-е изд. - М.: Просвещение, 2022. - 255 с.

Цифровые Образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

1. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов: <http://school-collection.edu.ru>
2. Библиотека цифрового образовательного контента: <https://urok.apkpro.ru/>
3. Все материалы Библиотеки цифрового образовательного контента теперь доступны на сайте Академии Минпросвещения России <https://edsoo.ru/>
4. Федеральный институт педагогических измерений (ФИПИ) <http://old.fipi.ru/>
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов, ФЦИОР <http://www.fcior.edu.ru/>
6. Библиотека ЦОК <https://resh.edu.ru/subject/lesson>
7. Журнал «Физическая культура в школе» <http://www.schoolpress.ru/>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00EA9DFE6E7A3E9C2A8E572F171C0E8031
Владелец: Глыбочко Петр Витальевич
Действителен: с 08.11.2023 до 31.01.2025