

РАССМОТРЕНО
на заседании МО *эстетического*
направления
протокол от «29» августа 2023 г.

№ 1

Руководитель МО

Перославская Е.И.

УТВЕРЖДЕНО
на Педагогическом совете
МОУ СШ № 134 «Дарование»
протокол от «31» августа 2023 г.

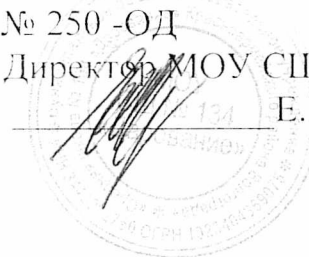
№ 1

ВВЕДЕНО В ДЕЙСТВИЕ
приказом директора
МОУ СШ № 134 «Дарование»
от «01» сентября 2023 г.

№ 250 -ОД

Директор МОУ СШ № 134 «Дарование»

Е.Н. Шведова



**Рабочая программа
учебного предмета
« Физическая культура »
(68 часов)
на 2023-2024 учебный год
11 классы**

Учитель-составитель программы:
Нидзий Владимир Андреевич .учитель фк

Волгоград, 2023

Пояснительная записка

к рабочей программе «Физическая культура» 11 класс

Особенности Рабочей программы по предмету:

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 11 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, в соответствии с Примерной программой по физической культуре, программой «Физическая культура» под редакцией В.И. Лях, Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 классы.- М.: Просвещение, 2014. 1., учебным планом МОУ СШ №134 «Дарование» и Положением о рабочей программе по учебным предметам, курсам, факультативам и внеурочной деятельности по ФГОС НОО, ООО, СОО.

Корректировка программы. В рабочую программу внесены следующие изменения. В авторской программе количество часов, отведённых на изучение предмета, составляет 105 часов (при объёме учебного времени-35 недель), а в учебном плане школы продолжительность учебного года составляет 34 недели. В связи с этим проведена корректировка программы за счёт уплотнения учебного материала, объединения тем программ. Итого получилось 102 часа.

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Срок реализации программы учебного предмета «Физическая культура» 11 класс- один учебный год (102 часа, 3 часа в неделю)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты освоения содержания учебного предмета по физической культуре.

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, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм и правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом, 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;
- формирование ценности здорового образа и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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 её 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 в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта 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.

Предметные результаты:

- понимание роли и значение 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 определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и

- функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её 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, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением 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.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физич. Упр.

Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности.

Основы организации двигательного режима.

Организация и проведение спортивно-массовых соревнований.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов.

Способы регулирования массы тела человека.

Вредные привычки их профилактика средствами физической культуры.

Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

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

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корректирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание гранаты.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах .Совершенствование техники.

Спортивные игры: Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата	
			План	Факт
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.	1		
2	Повторный инструктаж по технике безопасности. Совершенствование спринтерского бега, эстафетного бега.	1		
3	Совершенствование спринтерского бега, эстафетного бега.	1		
4	Совершенствование спринтерского бега, эстафетного бега.	1		
5	Совершенствование спринтерского бега, эстафетного бега.	1		
6	Совершенствование спринтерского бега, эстафетного бега.	1		
7	Прыжки в длину способом(прогнувшись)	1		

8	Прыжки в длину способом(прогнувшись)	1		
9	Прыжки в длину способом(прогнувшись)	1		
10	Метание гранаты	1		
11	Метание гранаты	1		
12	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	1		
13	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	1		
14	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	1		
15	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	1		
16	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	1		

17	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	1		
18	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	1		
19	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	1		
20	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	1		
21	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	1		
22	Висы и упоры	1		
23	Висы и упоры	1		
24	Висы и упоры	1		
25	Висы и упоры	1		
26	Висы и упоры	1		

27	Висы и упоры	1		
28	Висы и упоры	1		
29	Висы и упоры	1		
30	Висы и упоры	1		
31	Висы и упоры	1		
32	Висы и упоры	1		
33	Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1		
34	Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1		
35	Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1		
36	Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1		

37	Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1		
38	Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1		
39	Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1		
40	Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1		
41	Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1		
42	Проверочная работа на 25 минут, Подтягивание на высокой и низкой перекладине	1		
43	Волейбол	1		
44	Проверочная работа на 25 минут Верхняя прямая подача, прием мяча снизу..Волейбол	1		
45	..Волейбол	1		

46	Волейбол, подача мяча сверху, прием мяча снизу.	1		
47	,Волейбол	1		
48	Повторный инструктаж по технике безопасности. Волейбол	1		
49	Волейбол,	1		
50	Волейбол,	1		
51	Волейбол,	1		
52	Волейбол,	1		
53	Волейбол,	1		
54	Волейбол,	1		
55	Волейбол,	1		
56	Волейбол,	1		

57	Волейбол,	1		
58	Волейбол,	1		
59	Волейбол,	1		
60	Волейбол,	1		
61	Волейбол,	1		
62	Волейбол,	1		
63	Волейбол,	1		
64	Баскетбол	1		
65	Баскетбол	1		
66	Баскетбол	1		
67	Баскетбол	1		

68	Баскетбол	1		
69	Баскетбол	1		
70	Баскетбол	1		
71	Баскетбол	1		
72	Баскетбол	1		
73	Баскетбол	1		
74	Баскетбол	1		
75	Баскетбол	1		
76	Баскетбол	1		
77	Баскетбол	1		
78	Баскетбол	1		
79	Баскетбол	1		

80	Баскетбол	1		
81	Баскетбол	1		
82	Баскетбол	1		
83	Баскетбол	1		
84	Баскетбол	1		
85	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	1		
86	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	1		
87	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	1		
88	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	1		
89	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	1		

90	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	1		
91	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	1		
92	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	1		
93	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Прыжки в высоту.	1		
94	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Прыжки в высоту.	1		
95	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Прыжки в высоту.	1		
96	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Прыжки в высоту.	1		
97	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Прыжки в высоту.	1		
98	Метание гранаты	1		

99	Метание гранаты	1		
100	Метание гранаты	1		
101	Метание гранаты	1		
102	Метание гранаты	1		