МУНИЦИПА ЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №83 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

«Рассмотрено»
на заседании МО
учителей физкультуры
Руководитель МО Добрынин Д.Д. _____
протокол МО №1
от 29.08.2023 г.

«Согласовано»
Методист
Жукова М.Г.
_____
протокол методического совета №1
от 30.08.2023 г.

«Утверждено»
Директор МОУ СШ № 83
Добрынина А.В.
_____
приказ № 266
от 31.08.2023 г.

Рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура»

11 «В» класса (очно-заочная форма обучения)

(в соответствии ФГОС СОО)

Составитель: Столярчук Иван Александрович

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка
к рабочей программе по физической культуре для учащихся
11 «В» класса (очно-заочная форма обучения)

Рабочая программа по физической культуре **составлена на основе следующих нормативных документов:**

– Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования. Одобрен решением от 17.05.2012 г № 413 (с изменениями и дополнениями от 12 августа 2022 года № 732).

– Примерная основная образовательная программа среднего общего образования по физической культуре. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з.

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2022 № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05 2020 г. № 254 (Зарегистрирован 02.03.2021 № 62645);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.08.2022 № 653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (Зарегистрирован 29.08.2022 № 69822).

– Учебный план МОУ СШ № 83 на 2023-2024 учебный год.

На изучение физической культуры отводится 0,25 ч в неделю. Курс рассчитан на 9 ч: - в 10 классе в соответствии с учебным планом МОУ СШ № 83 (34 учебные недели).

На изучение физической культуры отводится 0,25 ч в неделю. Курс рассчитан на 9 ч: - в 11 классе в соответствии с учебным планом МОУ СШ № 83 (34 учебные недели).

Изучение физической культуры **направлено на достижение следующих целей и задач:**

Цели: изучения учебного предмета «Физическая культура»:

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта теоретическими представлениями о физических упражнениях и базовыми видами спорта;

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

***Задачи*:**

– сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;

– формирование жизненно важной культуры движений; приобретение базовых знаний теоретического характера по физической культуре;

– содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;

– обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;

– развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Виды контроля

– Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися (самоконтроль) и учителем.

– Этапный: проводится для получения сведений об эффективности усвоения материала.

– Итоговый: проводится в конце учебного года.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 11 классе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим 11 класс.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение знаниями выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение знаниями выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий

базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- знать тестовые упражнения по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение знаниями об арсенале двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

Ученик научится:

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- понимать тестовые нормативы по физической подготовке.
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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;
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Содержание учебного предмета, курса

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и

успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент)

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

В МОУ СШ № 83 в **11 «В»** классе очно-заочной формы обучения уроки физической культуры носят исключительно образовательно-познавательную направленность и дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю.

Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу

целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 11 «В» классе (очно-заочная форма обучения)

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Изучение документов: Конституции РФ, ФЗ "О физической культуре и спорте в РФ"	1
2	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями	1
3	Признаки утомления и переутомления. Меры их предупреждения	1
4	Движение - это жизнь. Последствия малоподвижного образа жизни	1
5	Основы организации двигательного режима	1
6	Вредные привычки	1
7	Профилактика вредных привычек	1
8	Современное олимпийское и физкультурно - массовое движение	1
9	Итоговое тестирование	1
	Итого:	**9**

3) Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
№ уро -ка	**Тема урока, тип урока**	**Дата проведения**		**Характеристика деятельности учащихся**	**Планируемые результаты**			**Форма контроля, контрольные материалы**	**Учебный материал (№№ страниц, заданий, § и т.п.)**
		план	**факт**		**Предметные**	**Личностные**	**Метапредметные**		
Раздел 1. Физическая культура в современном общества (9 часов)									
1	Изучение документов: Конституции РФ, ФЗ "О физической культуре и спорте в РФ"	1 н		Классифицируют статьи Конституции РФ, ФЗ "О физической культуре и спорте в РФ"	Научаться находить, понимать и правильно интерпретировать документы	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения	Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности	Текущий	**§1, конспект**
2	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями	5 н		Рассматривают способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями	Оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий	Развитие этических чувств	Находить необходимую информацию. Уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, планировать собственную деятельность	Текущий	**§2, конспект**
3	Признаки утомления и переутомления. Меры их предупреждения	9 н.		Анализируют и составляют схему признаков утомления и переутомления, мер их предупреждения	Оказывать моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий	Принятие и освоение социальной роли обучающегося	Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе.	Этапный	**§3, конспект, контрольные вопросы**
4	Движение - это жизнь. Последствия малоподвижного образа жизни	13 н		Выясняют причины, условия и последствия малоподвижного образа жизни	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выход из	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность,	Текущий	**§4, конспект**

						спорных ситуаций.			
5	Основы организации двигательного режима	17 н		Находят взаимосвязи между функциональными нарушениями организма и неорганизованным двигательным режимом	Выполнять жизненно важные приемы организации двигательного режима	Проявлять дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Текущий	**§5, конспект**
6	Вредные привычки	21 н.		Проводят разработку плана профилактики вредных привычек	В доступной форме объяснять правила профилактики вредных привычек, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправлении	Этапный	**§6, конспект, контрольные вопросы**
7	Профилактика вредных привычек	25 н		Выделяют и анализируют отличительные признаки эффективной профилактики вредных привычек	Находить отличительные особенности в выполнении профилактики, выделять отличительные признаки и элементы	Развитие доброжелательности	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	Текущий	**§7, конспект**
8	Современное олимпийское и физкультурно - массовое движение	29 н		Опредляютя роль современного олимпийского и физкультурно - массового движения в жизни общества	Доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Текущий	**§8, конспект**
9	Итоговое тестирование	33 н		Подводят итоги учебного предмета за год	Доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Итоговый	**§9, конспект, контрольные вопросы**

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Учебно-методические пособия и рекомендации;
2. «Мой друг физкультура» В.И. Лях, М. Просвещение 2010;
3. «Физическая культура», А.П. Матвеев, М. Просвещение 2010.

Дополнительная литература

1. «Веселая физкультура» Е.Н. Литвиной, Г.И. Погадаев М. Просвещение 2005;
2. «Физическая культура» Учебно-наглядные пособия Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов М. Просвещение 2003.

Технические средства обеспечения:

1. Музыкальный центр – 1;
2. Мультимедийное оборудование (компьютер, принтер).

Цифровые образовательные ресурсы

1. Российская государственная библиотека http://www.rsl.ru
2. Государственная научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского http://www.gnpbu.ru