

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области
МО "Николаевский район"
МОУ Баевская СШ

РАССМОТРЕНО

на заседании ТГ учителей
гуманитарного цикла




Н.В. Еделькин

Протокол №1 от 28.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР



И.И. Чичина

от 28.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



О.Е. Сумбаева

Приказ №312 от 30.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета Физическая культура

Уровень реализации средняя школа, базовый уровень

Класс 11

Количество часов по учебному плану в неделю 3 часа в год 99 часов

Учебник «Физическая культура», год издания 2021 г.,

издательство Москва: Просвещение автор В.И. Лях

составлена в соответствии федеральной образовательной программы основного общего образования
(утверждена Приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 г. под № 371)

Составитель:

учитель физической культуры
Буртаев Юрий Михайлович

с. Баевка, 2023 г.

Пояснительная записка

1. Планируемые результаты

Предметные результаты отражают:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;
овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;

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;

-способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

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 организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- 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;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Личностные результаты формируются в ходе изучения физической культуры и отражают: воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; знание истории физической культуры своего народа;

воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;

2.Содержание учебного курса.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

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.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание 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.

Доврачебная 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, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

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 (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 корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование

| Разделы программы | 11 класс |
|---|------------------|
| Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.) | В процессе урока |
| Способы физкультурной деятельности | |
| Организация и проведение занятий физической культурой | В процессе урока |
| Оценка эффективности занятий физической культурой | |
| Физическое совершенствование | |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе урока |
| Спортивно-оздоровительная деятельность | |
| Легкая атлетика | 29 |
| Гимнастика с основами акробатики | 12 |
| Лыжные гонки | 15 |
| Спортивные игры | 34 |
| Комплекс ГТО | 9 |
| Всего часов | 99 |

Раздел **Плавание** не проводится по причине отсутствия плавательного бассейна. Поэтому в рабочей программе использованы дополнительные часы нагрузки по таким разделам как:

Легкая атлетика: упражнения на развитие выносливости через длительный бег.

Спортивные игры: более углубленное изучение волейбола (подачи мяча, передачи в парах, игровые ситуации) и баскетбола (передачи мяча на месте, в движении, игровые ситуации).

Выполнение нормативов комплекса ГТО

Приложение 1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 класс

| № п/п | Тема урока | Количество часов | Дата урока | |
|-------|---|------------------|------------|------------|
| | | | По плану | Фактически |
| 1 | Инструктаж по охране труда. л\а 12 ч | 1 | | |
| 2 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | | |
| 3 | Бег с низкого старта | 1 | | |
| 4 | Бег 100м с низкого старта | 1 | | |
| 5 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | | |
| 6 | Метание гранаты | 1 | | |
| 7 | Метание гранаты | 1 | | |
| 8 | Развитие выносливости | 1 | | |
| 9 | Развитие выносливости | 1 | | |
| 10 | Метание гранаты | 1 | | |
| 11 | Бег 3000м. | 1 | | |
| 12 | Бег 5000м. | 1 | | |
| 13 | Основы знаний. Передвижения. БАСКЕТБОЛ 22Ч | 1 | | |
| 14 | Передача мяча одной рукой снизу | 1 | | |
| 15 | Ловля и передача мяча. | 1 | | |
| 16 | Бросок со среднего расстояния | 1 | | |
| 17 | Действия трех нападающих против двух защитников | 1 | | |
| 18 | Передача одной рукой сверху | 1 | | |
| 19 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 1 | | |
| 20 | Действия трех нападающих против трёх защитников. | 1 | | |
| 21 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 1 | | |
| 22 | Сочетание приёмов | 1 | | |
| 23 | Учебная игра | 1 | | |
| 24 | Учебная игра | 1 | | |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| 25 | Учебная игра | 1 | | |
| 26 | Развитие двигательных качеств | 1 | | |
| 27 | Развитие двигательных качеств | 1 | | |
| 28 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 1 | | |
| 29 | Действия трех нападающих против трёх защитников | 1 | | |
| 30 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 1 | | |
| 31 | Сочетание приёмов | 1 | | |
| 32 | Учебная игра | 1 | | |
| 33 | Учебная игра | 1 | | |
| 34 | Учебная игра | 1 | | |
| 35 | Т.Б. на уроках гимнастики. Гимнастика 14 ч | 1 | | |
| 36 | Два длинных кувырка | 1 | | |
| 37 | Акробатическое соединение | 1 | | |
| 38 | Подъем силой и подъем переворотом в упор | 1 | | |
| 39 | Кувырок вперед в сед ноги врозь. | 1 | | |
| 40 | Полоса препятствий | 1 | | |
| 41 | Акробатика- проверка контрольного упражнения | 1 | | |
| 42 | Круговая тренировка | 1 | | |
| 43 | «Угол» в упоре. Акробатика | 1 | | |
| 44 | Лазание по канату Опорные прыжки | 1 | | |
| 45 | Лазание по канату Опорные прыжки | 1 | | |
| 46 | Лазание по канату Опорные прыжки | 1 | | |
| 47 | Развитие двигательных качеств | 1 | | |
| 48 | Развитие двигательных качеств | 1 | | |
| 49 | Попеременный двушажный ход Лыжи 13 ч | 1 | | |
| 50 | Одновременный двушажный | 1 | | |
| 51 | Переход с одного хода на другой | 1 | | |
| 52 | Одновременный одношажный ход | 1 | | |
| 53 | Преодоление контр уклонов | 1 | | |
| 54 | Попеременный четырехшажный ход | 1 | | |
| 55 | Прохождение дистанции 2 -3 км. | 1 | | |
| 56 | Попеременный четырехшажный ход | 1 | | |
| 57 | Преодоление контр уклонов | 1 | | |

| | | | | |
|-------|--|---|--|--|
| 58 | Спуски и подъемы | 1 | | |
| 59 | Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе | 1 | | |
| 60 | Прохождение дистанции 5км. | 1 | | |
| 61 | Т.Б. на уроках по волейболу. Волейбол 18 ч | 1 | | |
| 62 | Верхняя и нижняя передачи мяча | 1 | | |
| 63 | Нападающий удар | 1 | | |
| 64 | Верхняя и нижняя передача мяча в тройках | 1 | | |
| 65 | Верхняя прямая подача | 1 | | |
| 66 | Верхняя и нижняя передача мяча в четверках и пятерках на месте и в движении. | 1 | | |
| 67 | Нападающие удары | 1 | | |
| 68 | Игра в защите | 1 | | |
| 69 | Блокирование нападающего удара | 1 | | |
| 70 | Нападающие удары | 1 | | |
| 71 | Передача мяча | 1 | | |
| 72 | Учебная игра | 1 | | |
| 73 | Нападающие удары | 1 | | |
| 74 | Игра в защите | 1 | | |
| 75 | Блокирование нападающего удара | 1 | | |
| 76 | Нападающие удары | 1 | | |
| 77 | Передача мяча | 1 | | |
| 78 | Учебная игра | 1 | | |
| 79 | Учебная игра | 1 | | |
| 80 | Прыжок в высоту с разбега л/а | 1 | | |
| 81 | Прыжок в высоту с разбега | 1 | | |
| 82 | Прыжок в высоту с разбега | 1 | | |
| 83 | Прыжок в высоту с разбега | 1 | | |
| 84 | Сдача учебных норм по прыжкам в высоту с разбега | 1 | | |
| 85 | Метание гранаты | 1 | | |
| 92 | Метание гранаты | 1 | | |
| 93 | Развитие выносливости | 1 | | |
| 94 | Бег 3000 м | 1 | | |
| 95 | Бег 5000м. | 1 | | |
| 96-99 | Резерв | 4 | | |

Лист корректировки рабочей программы

| Класс | Название раздела, темы | Дата проведения по плану | Причина корректировки | Корректирующие мероприятия | Дата проведения по факту |
|-------|------------------------|--------------------------|-----------------------|----------------------------|--------------------------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Приложение 3

Критерии оценивания учащихся на уроках физической культуры:

На «2» (неудовлетворительно) в зависимости от следующих условий:

- Учащиеся не имеют спортивную форму, соответствующую погодным условиям и видам спортивных занятий или урока, не выполняет требования техники безопасности;
- Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем;
- Учащийся не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии морально-волевых или физических качеств;
- Учащийся не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

На «3» (удовлетворительно) в зависимости от следующих условий:

- Учащийся выполняет все требования по технике безопасности и правила поведения в спортивном зале и на стадионе, соблюдает гигиенические требования;

- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях, которые могут быть замечены учителем;
- Учащийся продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;
- Учащийся частично выполняет все теоретические задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими в области физической культуры.

На «4» (хорошо) в зависимости от следующих условий:

- Учащийся имеет спортивную форму, выполняет требования техники безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях, которые замечены учителем;
- Учащийся постоянно демонстрирует существенные сдвиги в формировании качеств, умений и в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия, года, успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре для своего возраста;
- Учащийся выполняет все теоретические и другие задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

На «5» (отлично) в зависимости от следующих условий:

- Учащийся имеет спортивную форму, выполняет все требования по технике безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем;

- Учащийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;
- Учащийся успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста;
- Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Приложение 4

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Электронные ресурсы

<http://www.edu.gov.ru> Министерство просвещения РФ;
<http://fsu.edu.ru> (официальный сайт Федерального совета по учебникам);
<http://www.prosv.ru> (издательство «Просвещение»;
<http://www.russkoe-slovo.ru> (издательство «Русское слово»);
<http://www.akademkniga.ru> (издательство «Академкнига/Учебник»);
<http://www.edu.ru> Федеральный портал «Российское образование»;
<http://www.minobrnauki.gov.ru> Министерство образования и науки РФ;
<http://www.school-collection.edu.ru> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;
<http://www.vestnik.edu.ru> Журнал «Вестник образования»;
<http://www.uroki.ru> Образовательный портал «Учеба»;
<https://www.prosv.ru> ГК «Просвещение»;
<http://russkoe-slovo.rf> Издательство «Русское слово»;
<https://minstm.gov.ru> Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации;
<http://www.rosolimp.ru> официальный сайт Всероссийской олимпиады школьников: задания прошлых лет для работы с одаренными детьми;
<http://firstedi.ruzhurnaly/fizicheskaya-kultura-v-shkole> журнал «Физическая культура в школе»;
<http://www.trainer.hi.ru> сайт учителя физкультуры;
<http://zdd.1september.ru> газета "Здоровье детей";
<http://spo.1september.ru> газета "Спорт в школе";
<http://festival.1september.ru> Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»;
<http://sportlaws.infosport.ru> Спортивное право;
<http://kzg.narod.ru> Журнал «Культура здоровой жизни» «Если хочешь быть здоров