

Документ подписан электронной подписью
Муниципальное общеобразовательное учреждение
Андреевская средняя школа имени Н.Н.Благова,
Совина Валентина Сергеевна, директор
Сертификат D69D7D151E062E291845FCC6BA112F3E

Муниципальное общеобразовательное учреждение Андреевская средняя школа имени Н.Н. Благова

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей эстетического
направления, физической культуры, технологии
и ОБЖ.

Руководитель ШМО Л.С.Гладышева
Протокол № 1 от « 30 » 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР
Р.Х.Захарова

« 30 » 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
В.С.Совина

« 01 » 09 2023 г.



Рабочая программа по
физической культуре

предмет

на 2023-2024 учебный год

Класс 11
Учитель Тихонова О.А.

Количество часов:

Всего 102 часа.; в неделю: 3 часа.

Плановых контрольных уроков , зачётов , тестов ;

Административных контрольных уроков ч.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Программа обеспечивает достижение следующих результатов освоения образовательной программы основного общего образования:

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закалывающих процедур.

Обучающиеся получат возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

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 широким арсеналом 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 освоения физической культуры.

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;
- 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.

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Воспитательный потенциал урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя через живой диалог, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизацию их познавательной деятельности через использование занимательных элементов, историй из жизни великих ученых, писателей;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения, развитие умения совершать правильный выбор;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, восприятие ценностей через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, анализ поступков людей, комментарии к происходящим в мире событиям, исторических справок, проведение музейных уроков на базе школьного краеведческого музея, организация реконструкций значимых исторических событий, проведение Уроков мужества;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися:
 - интеллектуальных игр;
 - учебных дискуссий,
 - групповой работы или работы в парах;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация кураторства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (участие в конкурсах, выставках, научно-практических конференциях).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел	Количество уроков
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	13
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ БАСКЕТБОЛ	11
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	21
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	18
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ВОЛЕЙБОЛ	15
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ФУТБОЛ	12
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12
	102

Тематическое планирование

№	Перечень и название раздела, тем курса	Кол-во часов по рабочей программе	Количество контрольных работ (в том числе контрольных диктантов)
1	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	25	
2	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	38	
3	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	21	
4	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	18	
5	ИТОГО	102	

Электронные образовательные интернет ресурсы по физической культуре.

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.
[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
5. Сайт учителя физкультуры Белкина Андрея Евгеньевича http://fizkulturavshcole.narod.ru/saiti_dlya_uchitelei_fizkulturi/
6. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
7. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
8. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
9. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
10. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
11. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

Календарно – тематический план по физической культуре 11 класса

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Количество часов	Коррекция
	План	Факт			
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 13 Ч.					
1	01.09		Ознакомление и разучивание спринтерского бега	1	
2	04.09		Совершенствование спринтерского бега Бег 30 м, Подготовка к сдаче ГТО	1	
3	07.09		Совершенствование спринтерского бега. Бег 60 м Подготовка к сдаче ГТО	1	
4	08.09		Учет спринтерского бега Бег 100 м Подготовка к сдаче ГТО	1	
5	11.09		Разучивание и закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
6	14.09		Совершенствование и учет техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подготовка к сдаче ГТО	1	
7	15.09		Разучивание и закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	
8	18.09		Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	
9	21.09		Учет техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» Подготовка к сдаче ГТО	1	
10	22.09		Ознакомление и разучивание техники метания малого мяча	1	
11	25.09		Совершенствование и учет техники метания малого мяча	1	
12	28.09		Кроссовый бег на 500 м	1	
13	29.09		Кроссовый бег на 800м Подготовка к сдаче ГТО	1	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ БАСКЕТБОЛ – 11 Ч.					
14	02.10		Закрепление и совершенствование техники ведения мяча с обводкой пассивного и активного соперника	1	
15	05.10		Закрепление и совершенствование техники ведения мяча с обводкой пассивного и активного соперника	1	
16	06.10		Закрепление и совершенствование техники остановки на два шага и прыжком после ускорения; остановка в шаге	1	
17	09.10		Закрепление и совершенствование техники ловли катящегося мяча на месте и в движении	1	

18	12.10		Разучивание и закрепление техники броска мяча одной и двумя руками в прыжке	1	
19	13.10		Разучивание и закрепление техники броска мяча одной и двумя руками в прыжке	1	
20	16.10		Совершенствование техники броска мяча одной и двумя руками в прыжке	1	
21	19.10		Вырывание и выбивание мяча Игра в баскетбол по правилам. Судейство	1	
22	20.10		Вырывание и выбивание мяча Игра в баскетбол по правилам. Судейство	1	
23	23.10		Перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину Игра в баскетбол по правилам. Судейство	1	
24	02.11		Защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча Игра в баскетбол по правилам. Судейство	1	
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ – 21 Ч					
25	03.11		Разучивание акробатических комбинаций	1	
26	06.11		Разучивание акробатических комбинаций	1	
27	09.11		Закрепление и совершенствование акробатических комбинация	1	
28	10.11		Учет акробатических комбинация	1	
29	13.11		Разучивание и закрепление упражнений на невысокой перекладине (м); на гимнастическом бревне (д)	1	
30	16.11		Разучивание и закрепление упражнений на невысокой перекладине (м); на гимнастическом бревне (д)	1	
31	17.11		Совершенствование и учет упражнений на невысокой перекладине (м); на гимнастическом бревне (д)	1	
32	20.11		Разучивание упражнений на брусьях	1	
33	23.11		Разучивание упражнений на брусьях	1	
34	24.11		Закрепление и совершенствование упражнений на брусьях	1	
35	27.11		Учет упражнений на брусьях	1	
36	30.11		Разучивание опорного прыжка через козла: согнув ноги (м); ноги врозь (д)	1	
37	01.12		Закрепление опорного прыжка через козла: согнув ноги (м); ноги врозь (д)	1	
38	04.12		Совершенствование опорного прыжка через козла: согнув ноги (м); ноги врозь (д)	1	
39	07.12		Учет опорного прыжка через козла: согнув ноги (м); ноги врозь (д)	1	
40	08.12		Упражнение со скакалками. Подтягивание	1	
41	11.12		Упражнение со скакалками. Подтягивание	1	

42	14.12		Разучивание лазания по канату в 2 приема	1	
43	18.12		Закрепление лазания по канату в 2 приема	1	
44	21.12		Совершенствование лазания по канату в 2 приема	1	
45	22.12		Учет лазания по канату в 2 приема	1	
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 18 Ч.					
46	25.12		Закрепление техники попеременного двухшажного хода	1	
47	11.01		Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	1	
48	12.01		Ознакомление техники одновременным двухшажным ход	1	
49	15.01		Разучивание техники одновременного двухшажного хода	1	
50	18.01		Закрепление техники одновременного двухшажного ход	1	
51	19.01		Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом до 3 км Подготовка к сдаче ГТО	1	
52	22.01		Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом до 3 км Подготовка к сдаче ГТО	1	
53	25.01		Передвижение с чередованием одновременного одношажного и двухшажного хода с попеременным двухшажным ходом до 3 км Подготовка к сдаче ГТО	1	
54	26.01		Разучивание и закрепление техники передвижения коньковым ходом	1	
55	29.01		Разучивание и закрепление техники передвижения коньковым ходом	1	
56	01.02		Совершенствование техники передвижения коньковым ходом	1	
57	02.02		Передвижение с чередованием конькового хода с одновременным и попеременным лыжным ходом.	1	
58	05.02		Передвижение с чередованием конькового хода с одновременным и попеременным лыжным ходом.	1	
59	08.02		Разучивание поворота упором; прыжки с трамплина. Спуск с отлогих склонов с чередованием поворотов «плугом» и «упором» (слалом).	1	
60	09.02		Закрепление поворота упором; прыжки с трамплина. Спуск с отлогих склонов с чередованием поворотов «плугом» и «упором» (слалом).	1	
61	15.02		Совершенствование поворота упором; прыжки с трамплина. Спуск с отлогих склонов с чередованием поворотов «плугом» и «упором» (слалом).	1	
62	16.02		Прохождение тренировочных дистанций (3 км — мальчики, 1,5 км — девочки). Подготовка к сдаче ГТО	1	

63	19.02		Прохождение тренировочных дистанций (3 км — <i>мальчики</i> , 1,5 км — <i>девочки</i>). Подготовка к сдаче ГТО	1	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ВОЛЕЙБОЛ – 15 Ч.					
64	22.02		Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.	1	
65	24.02		Разучивание техники прямой верхней подача мяча через сетку Игра в волейбол по правилам Судейство	1	
66	26.02		Закрепление техники прямой верхней подача мяча через сетку Игра в волейбол по правилам Судейство	1	
67	01.03		Совершенствование техники прямой верхней подача мяча через сетку Игра в волейбол по правилам Судейство	1	
68	02.03		Разучивание техники передачи мяча из зоны в зону после перемещения	1	
69	05.03		Закрепление техники передачи мяча из зоны в зону после перемещения	1	
70	09.03		Совершенствование техники передачи мяча из зоны в зону после перемещения	1	
71	10.03		Ознакомление с техникой нападающего удара и блокирование нападающих ударов соперника	1	
72	12.03		Разучивание техники нападающего удара и блокирование нападающих ударов соперника	1	
73	15.03		Закрепление техники нападающего удара и блокирование нападающих ударов соперника	1	
74	16.03		Совершенствование техники нападающего удара и блокирование нападающих ударов соперника	1	
75	19.03		Защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча	1	
76	29.03		Защитные действия игроков при приеме подач и последующей передаче мяча	1	
77	30.03		Игра в волейбол по правилам Судейство	1	
78	02.04		Игра в волейбол по правилам Судейство	1	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ФУТБОЛ – 12 Ч.					
79	05.04		Ознакомление с техникой приземление летящего мяча Игра в футбол по правилам.	1	
80	06.04		Разучивание техники приземление летящего мяча Игра в футбол по правилам	1	
81	09.04		Закрепление техники приземление летящего мяча Игра в футбол по правилам	1	
82	12.04		Закрепление техники приземление летящего мяча Игра в футбол по правилам	1	
83	13.04		Совершенствование техники приземление летящего мяча Игра в футбол по	1	

			правилам		
84	16.04		Совершенствование техники приземление летящего мяча Игра в футбол по правилам	1	
85	19.04		Тактические действия в нападении и защите Игра в футбол Судейство	1	
86	20.04		Тактические действия в нападении и защите Игра в футбол Судейство	1	
87	23.04		Тактические действия после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии.	1	
88	26.04		Тактические действия в после пробития углового удара и вбрасывания мяча из-за боковой линии.	1	
89	27.04		Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Судейство	1	
90	30.04		Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Судейство	1	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 12 Ч.					
91	03.05		Разучивание техники прыжка в высоту способом «перешагиванием»	1	
92	05.05		Закрепление техники прыжка в высоту способом «перешагиванием»	1	
93	06.05		Разучивание челночного бега 3x10м	1	
94	07.05		Закрепление челночного бега 3x10м	1	
95	10.05		Совершенствование челночного бега 3x10м Подготовка к сдаче ГТО	1	
96	11.05		Разучивание метание мяча в цель	1	
97	13.05		Закрепление и совершенствование метание мяча в цель	1	
98	14.05		Разучивание и закрепление метание мяча на дальность	1	
99	17.05		Совершенствование метание мяча на дальность	1	
100	19.05		Разучивание и закрепление тройного прыжка в длину с разбега Подготовка к сдаче ГТО	1	
101	21.05		Совершенствование тройного прыжка в длину с разбега	1	
102	24.05		Учет тройного прыжка в длину с разбега	1	
			Итого	102	