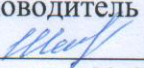

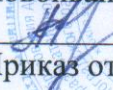


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОИВАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
ЗЕРНОГРАДСКОГО РАЙОНА**

<b>РАССМОТРЕНО</b> методическим объединением учителей предметов естественно- математического цикла Руководитель МО  Л.А.Шеина Протокол № 01 от 31.08.2023 г	<b>СОГЛАСОВАНО</b> Заместитель директора по УВР  Н.А.Безщекая Протокол № 01 от 01.09.2023 г	<b>УТВЕРЖДЕНО</b> Директор МБОУ Новоивановской СОШ  А.А.Кучеренко Приказ от 01.09.2023 г № 138
---	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**  
для обучающихся 11 класса  
на 2023-2024 учебный год

Учебник для 10-11 классов Физическая культура В.И.Лях, Москва  
«Просвещение» 2019г.

Составитель: Шеина Л.А.  
учитель физической культуры

**с.Новоивановка 2023 год**

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Программа предполагает достижение восьмиклассниками основной средней школы следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы учебного предмета «Физическая культура» характеризуются:

#### **Патриотическое воспитание:**

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировую спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

#### **Гражданское и духовно-нравственное воспитание:**

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера. ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

#### **Трудовое воспитание:**

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;

- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

#### **Эстетическое воспитание:**

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

#### **Ценности научного познания:**

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

#### **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

#### **Экологическое воспитание:**

- экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования;
- понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью;
- осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках;
- способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры;
- осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

#### **Метапредметные результаты** включают:

- 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.

#### **Предметные результаты** включают:

- понимание роли и значения 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 учётом 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 лёгких 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 и 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 счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма

## 2. Содержание учебного предмета физическая культура

Раздел учебной программы (кол-во часов)	Содержательная линия	Контрольные нормативы, зачет.
I. Знания о физической культуре. (21 час)	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, спринтерский бег, длительный бег, эстафетный бег, челночный бег, прыжок в длину с места, прыжок с разбега, метание мяча в цель на дальность, игровые упражнения с элементами легкой атлетики.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>История развития легкой атлетики.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.</p>	<p>Бег 30,60,1000,2000 м, зачет.</p> <p>Челночный бег, зачет. Прыжок в длину, зачет. Метание, зачет.</p>

II. Способы двигательной деятельности. (39 часов)	Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Гимнастика с элементами акробатики, кувырки вперед и назад, перекаты, стойка на лопатках, стойка на голове, угол, мост, переворот. Различные висы и упоры, упражнения на гимнастическом бревне, перекладине, строевые упражнения, построения, перестроения. Упражнения на внимание, ловкость, силу и координацию.	Комплекс акробатических упражнений. Комплекс упражнений на перекладине.
III. Физическое совершенствование. (41 час)	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. На материале баскетбола: передача мяча на месте в движении в парах, в тройках. Бросок мяча с места в движении, выполнение заслона. Волейбол, правила игры, передача мяча сверху, прием снизу, нижняя прямая подача, верхняя прямая, блокирование. Специальные упражнения на развитие координации, ориентации.	Спортивные игры. Волейбол. Баскетбол. Зачет.
<b>Итого 101ч.</b>		

### 3. Тематическое планирование

Раздел	Количество часов	Проверочная работа
Знания о физической культуре	21	
Способы двигательной деятельности	39	
Физическое совершенствование	41	4
<b>Итого</b>	<b>101</b>	<b>4</b>

Рабочая программа составлена в соответствии с учебным планом МБОУ Новоивановской СОШ, календарным учебным графиком на 2023-2024 учебный год, предусматривает обучение 11 класса в объеме 3 часа в неделю, всего 102 часов. В связи с неполными рабочими неделями количество часов за 2023-2024 учебный год 101 часов, программа будет выполнена за счет уплотнения программного материала.

### 4. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Правила безопасности на уроках физической культуры. Знания о физической культуре.	1	01.09	
2	Спринтерский бег	1	05.09	
3	Спринтерский бег, 30, 60 м. Высокий старт.	1	07.09	
4	Спринтерский бег, 60 м. Низкий старт (зачет)	1	08.09	
5	Беговые упражнения.	1	12.09	
6	Челночный бег 3*10.	1	14.09	
7	Челночный бег 3*10. (зачет)	1	15.09	
8	Длительный бег.	1	19.09	

9	Длительный бег с ускорениями.	1	21.09	
10	Эстафетный бег 400 м.	1	22.09	
11	Эстафетный бег 800 м.	1	26.09	
12	Кроссовая подготовка.	1	28.09	
13	Кроссовая подготовка бег по пересеченной местности.	1	29.09	
14	Кроссовая подготовка, (зачет)	1	03.10	
15	Прыжок в длину с места.	1	05.10	
16	Прыжок в длину с разбега.	1	06.10	
17	Прыжок в длину с разбега, (зачет)	1	10.10	
18	Метание мяча.	1	12.10	
19	Метание мяча (зачет)	1	13.10	
20	Техника броска набивного мяча.	1	17.10	
21	Общая физическая подготовка.	1	19.10	
22	Специальная физическая подготовка.	1	20.10	
23	Подвижные игры с медицин.болами.	1	24.10	
24	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	1	26.10	
25	Знания о легкой атлетике. Проверочная работа	1	27.10	
26	Правила безопасности на уроках физической культуры. Знания о Гимнастике и акробатике.	1	07.11	
27	Упражнения для растяжки.	1	09.11	
28	Кувырок из разных исходных положений.	1	10.11	
29	Кувырок из разных исходных положений.	1	14.11	
30	Стойка на лопатках, угол, мост.	1	16.11	
31	Переворот на руках.	1	17.11	
32	Переворот на руках, рондат.	1	21.11	
33	Акробатическая комбинация №1	1	23.11	
34	Акробатическая комбинация.№2	1	24.11	
35	Акробатическая комбинация.№3	1	28.11	
36	Акробатические комбинации (зачет)	1	30.11	
37	Упражнения в висах и упорах.	1	01.12	
38	Упражнения в висах и упорах зачет.	1	05.12	
39	Упражнения для развития гибкости.	1	07.12	
40	Упражнения на гимнастическом бревне.	1	08.12	
41	Упражнения на гимнастическом бревне (зачет)	1	12.12	
42	Опорный прыжок через гимнастического козла.	1	14.12	
43	Упражнения на брусьях.	1	15.12	
44	Лазанье по канату.	1	19.12	
45	Строевые упражнения. Построения.	1	21.12	
46	Строевые упражнения. Строевые приемы на месте.	1	22.12	
47	Строевые упражнения. Способы передвижения.	1	26.12	
48	Правила ТБ на уроках Физической культуры. Знания о спортивных играх.	1	28.12	
49	Баскетбол. История возникновения. Основные правила игры.	1	29.12	
50	Стойка баскетболиста, тактика игры.	1	09.01	
51	Стойка баскетболиста, ведение мяча.	1	11.01	
52	Ведение мяча.	1	12.01	
53	Ведения мяча,(зачет)	1	16.01	
54	Передача мяча.	1	18.01	
55	Передача мяча в движении.	1	19.01	
56	Передача мяча в движении (зачет)	1	23.01	

57	Бросок в кольцо.	1	25.01	
58	Бросок в движении.	1	26.01	
59	Бросок в движении (зачет)	1	30.01	
60	Заслон.	1	01.02	
61	Игровые упражнения. Игра 2*1.	1	02.02	
62	Игровые упражнения. Игра 2*2.	1	06.02	
63	Игровые упражнения. Игра 2*3.	1	08.02	
64	Игровые упражнения. Игра 1*1.	1	09.02	
65	Игра на одно кольцо.	1	13.02	
66	Двухсторонняя игра.	1	15.02	
67	Двухсторонняя игра 3 * 3.	1	16.02	
68	Баскетбол. Зачет по правилам игры.	1	20.02	
69	Волейбол. Правила игры. История.	1	22.02	
70	Стойка волейболиста. Перемещение по площадке.	1	27.02	
71	Передача мяча сверху, прием снизу.	1	29.02	
72	Передача мяча сверху, прием снизу.(зачет)	1	01.03	
73	Специальные упражнения на развитие координации. Проверочная работа	1	05.03	
74	Нижняя прямая подача.	1	07.03	
75	Нижняя боковая подача.	1	12.03	
76	Верхняя прямая подача.	1	14.03	
77	Верхняя прямая подача. (зачет)	1	15.03	
78	Атакующий удар.	1	19.03	
79	Атакующий удар, блокирование	1	21.03	
80	Спринтерский бег. Высокий старт.	1	22.03	
81	Спринтерский бег. Низкий старт.	1	02.04	
82	Эстафетный бег 400 м.	1	04.04	
83	Эстафетный бег.800 м.	1	05.04	
84	Длительный бег.	1	09.04	
85	Рваный бег.	1	11.04	
86	Кроссовая подготовка.	1	12.04	
87	Кроссовая подготовка бег по пересеченной местности.	1	16.04	
88	Кроссовая подготовка (зачет).	1	18.04	
89	Челночный бег.(4*10).	1	19.04	
90	Челночный бег.(4*10) (зачет).	1	23.04	
91	Прыжковые упражнения.	1	25.04	
92	Прыжок в длину с места.	1	26.04	
93	Прыжок в длину с разбега.	1	02.05	
94	Прыжок в длину с разбега (зачет).	1	03.05	
95	Метание в цель.	1	07.05	
96	Метание.	1	14.05	
97	Метание. (зачет)	1	16.05	
98	Беговые упражнения.	1	17.05	
99	Специальная физическая подготовка. Проверочная работа	1	21.05	
100	Упражнения для развития разных групп мышц	1	23.05	
101	Упражнения для развития координации и силовых качеств	1	24.05	