

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 ИМЕНИ АЛЕКСЕЯ КРУТАЛЕВИЧА ГВАРДЕЙСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»**

238210, Калининградская область,
гор. Гвардейск, ул. Тельмана 30а,

тел/факс: 8-401-59-3-16-96
E – mail: gvardeiskschool@mail.ru
<https://mboush2.gosuslugi.ru>

Рекомендована к использованию
Педагогический совет
Протокол от 31.05.2022 г. № 7

Утверждаю
Директор школы
_____ Гартунг Е.С.
Приказ от 01.06.2022 г. № 165-ОД

Рабочая программа

Наименование учебного предмета **физическая культура**

Класс **11**

Срок реализации программы, учебный год **2023 - 2024**

Рабочую программу составила **Аброськина Н.А.**

г. Гвардейск
2023 год

Критерий	Ответственный	Подпись	Расшифровка подписи
Соответствие структуре, техническим требованиям	Ответственное лицо, назначенное директором		
Соответствие ООП уровня	Руководитель МО		
Полнота содержания	Заместитель директора		

СОДЕРЖАНИЕ

- | | | |
|----|---|--------|
| 1. | Планируемые результаты освоения учебного предмета | стр. 4 |
| 2. | Содержание учебного предмета и внутрипредметного модуля | стр. 7 |
| 3. | Тематическое планирование | стр. 9 |

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Предметные:

Обучающийся научится:

- Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе.
- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.
- Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств.
- Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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.
- Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.
- Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.
- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
- Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.
- Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений).
- Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.
- Выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей); выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона.
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности.
- Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- Характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.
- Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту.
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности.
- Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.
- Проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
- Выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья.
- Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.
- Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.
- Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
- Проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Метапредметные:

Регулятивные:

- Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- Самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
- 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.
- Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
- Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные:

- Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии. Классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.
- Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот.

- Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные:

- Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- Осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Личностные:

- Уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.
- Сформировать патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов.
- Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.
- Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
- Сформировать положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
- Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.
- Сформировать ценности здорового и безопасного образа жизни.
- Сформировать духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые результаты освоения внутрипредметного модуля

- Знать правила поведения в спортзале, техника безопасности на занятиях, травматизм и меры его предупреждения, гигиенические требования к одежде.
- Знать правила игр народов России, которые могут служить одним из средств приобщения детей и подростков к народным традициям, что, в свою очередь, представляет важнейший аспект воспитания духовности, формирования системы нравственно-эстетических, общечеловеческих ценностей.
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия.
- Классифицировать игры по их функциональной направленности, применять их в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.

2. Содержание учебного предмета и внутрипредметного модуля

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Содержание внутрипредметного модуля «Спортивные игры»

Объяснение правил игр.

Проведение занятий, руководствуясь правилами безопасности их проведения

Комплекс занятий для соревнований

Спортивные эстафеты.

Настольные игры «Шашки», «Шахматы».

Соревнования по спортивным играм между параллелями. «Волейбол», «Баскетбол», «Снайпер», «Футбол», «Мини-футбол».

3. Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
1.	Лёгкая атлетика	20
2.	Гимнастика	10
3.	Спортивная игра «Настольный теннис»	4
4.	Спортивная игра «Футбол»	10
5.	Спортивная игра «Волейбол»	12
6.	Спортивная игра «Баскетбол»	12
Итого: 68 часов, из них 27 часов - модуль		

№ п/п	Название раздела/темы уроков
Легкая атлетика	
1	Инструктаж ТБ. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.
2	Тестирование бега на 100 м.
3	Входной мониторинг
4	Тестирование бега на 60м. с низкого старта и челночный бег 3x10м.
5	Техника метания мяча на дальность с разбега.
6	Тестирование метания мяча на дальность с разбега и бег 2000 - 3000м.
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
8	Тестирование прыжка в длину с разбега и бег 500-1000м.
9	Равномерный бег. Развитие выносливости. Броски малого мяча на точность.
10	Модуль 1 Прохождение легкоатлетической полосы препятствия.
Спортивная игра «Футбол»	
11	Футбол. Т.Б. на уроке с мячом. Техника удара по летящему мячу внутренней стороной стопы.
12	Футбол. Удары по летящему и катящему мячу подъемом ноги.
13	Модуль 2. Футбол. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы
14	Модуль 3. Футбол. Вбрасывание мяча и остановка мяча. Игра по правилам.
15	Контрольный урок по теме «Футбол».
Гимнастика	
16	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой.
17	Кувырок назад через стойку на руках.
18	Кувырок вперед через препятствие.
19	Акробатические комбинации.
20	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.
21	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.
22	Способы лазанья по канату. Опорные прыжки.
23	Модуль 4. Прохождение гимнастической эстафеты.
24	Тестирование подтягивание, подъем туловища из положения лёжа.
25	Тест: Прохождение гимнастической эстафеты.
Спортивная игра «Баскетбол»	
26	Баскетбол. Инструктаж ТБ. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.
27	Баскетбол. Передачи мяча и броски в баскетбольную корзину.
28	Модуль 5. Баскетбол. Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину.
29	Модуль 6. Баскетбол. Штрафные броски.

30	Контрольная работа за I полугодие
31	Модуль 7. Баскетбол. Штрафные броски.
32	Модуль 8. Баскетбол. Защитные действия.
33	Модуль 9. Баскетбол. Тактические действия.
34	Модуль 10. Баскетбол. Игра по правилам.
35	Модуль 11. Баскетбол. Игра по правилам.
36	Модуль 12. Баскетбол. Игра по правилам. Судейство.
37	Контрольный урок по теме «Баскетбол».
Спортивная игра «Волейбол»	
38	Волейбол. Инструктаж ТБ. Передачи мяча сверху двумя руками.
39	Волейбол. Прием и передачи мяча.
40	Модуль 13. Волейбол. Подачи мяча.
41	Модуль 14. Волейбол. Нападающий удар.
42	Модуль 15. Волейбол. Защитные действия.
43	Модуль 16. Волейбол. Прямой нападающий удар. Приём.
44	Модуль 17. Волейбол. Блокирование.
45	Модуль 18. Волейбол. Тактические действия.
46	Модуль 19. Волейбол. Игра по правилам. Судейство.
47	Модуль 20. Волейбол. Игра по правилам. Жесты судьи.
48	Модуль 21. Волейбол. Игра по правилам.
49	Контрольный урок по теме «Волейбол».
Спортивная игра «Настольный теннис»	
50	Инструктаж ТБ. Набивание мяча на ракетке на постоянную и на разную контрастную высоту.
51	Настольный теннис. Плоский удар (откидка, перемещение влево-вправо при выполнении плоского удара). Игровая стойка у стола.
52	Модуль 22. Настольный теннис. Перемещение у стола. Подача (плоским ударом без вращения).
53	Модуль 23. Настольный теннис, игра по правилам.
Легкая атлетика	
54	Инструктаж ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.
55	Эстафетный бег. Тестирование 30м.
56	Тестирование бега на 100м.
57	Тестирование бега на 60м. с низкого старта и челночного бега 3x10.
58	Метание гранаты на дальность. Равномерный бег 7 минут.
59	Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег 8 мин.
60	Промежуточная аттестация.
61	Тестирование бега на 2000м. и 3000м.
62	Равномерный бег 15 мин.
63	Тестирование бег 1000м.
Спортивная игра «Футбол»	
64	Модуль 24. Футбол. Инструктаж ТБ. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.
65	Модуль 25. Эстафетный бег. Футбол. Вбрасывание и остановка мяча.
66	Модуль 26. Эстафетный бег. Футбол. Удары мяча по воротам.
67	Модуль 27. Эстафетный бег. Футбол. Игра по правилам.
68	Контрольный урок по теме «Футбол».
Итого: 68 часов, из них 27 часов - модуль	