

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Глубокинская средняя общеобразовательная школа №32

Каменского района Ростовской области

«Утверждаю»

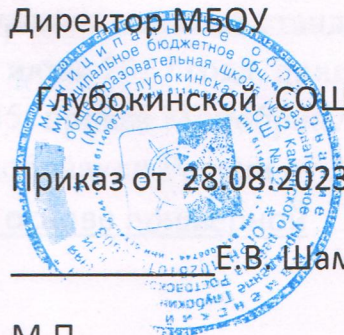
Директор МБОУ

Глубокинской СОШ №32

Приказ от 28.08.2023 № 111

Е.В. Шамраева

М.П.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень общего образования среднее общее, 11 класс

Количество часов: 102 ч

Учитель: Башмакова Алла Ивановна

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год.

Программа разработана на основе: Федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования;

Комплексной программы физического воспитания для обучающегося 1-11 классов

В.И.Лях, А.А. Зданевич

## Пояснительная записка

Рабочая программа по (физической культуре для 10 класса) разработана в соответствии с

- ФГОС СОО (10 класс)

(Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года N 413 Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (с изменениями на 29 июня 2017 года, приказ Минобрнауки России от 29 декабря 2014 года N 1645; приказ Минобрнауки России от 31 декабря 2015 года N 1578; приказ Минобрнауки России от 29 июня 2017 года N 613 Рабочая программа разработана на основе примерной программы

СОО (10-11) по (физической культуре) с учетом авторской программы Комплексной программы физического воспитания для обучающегося 1-11 классов В.И.Лях, А.А. Зданевич

ФОО СОО (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации 23.11.2022 №1014) «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования.

**Рабочая программа по (название предмета) ориентирована на учебник**

Автор/Авторский коллектив	Название учебника	Класс	Издательство
В.И.Лях	Физическая культура	11 кл	М. Просвещение 2014 год

В соответствии с Рекомендациями по составлению учебного плана образовательных организаций, реализующих основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования, расположенных на территории Ростовской области, от 31.05.2019 № 24/4.1-7171 на 2023-2024 учебный год, учебный план МБОУ Глубокинской СОШ№32 предусматривает обязательное изучение (физической культуры) в объеме 105 часов в год, 3 часа в неделю.

В соответствии с календарным графиком образовательной организации МБОУ Глубокинской СОШ№32 на 2023-2024 учебный год и расписанием уроков

программа будет выполнена за 102 часов расписанием уроков программа будет выполнен за счет уплотнения материала по темам: 1. Элементы баскетбол - 3. ведение мяча, 4. перехват мяча.5. эстафетный бег

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

Современное общество заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, активным, здоровым, жизнерадостным, готовым к труду и защите своего Отечества. Достижения этих целей можно добиться через повышение эффективности занятий физической культурой в школе.

Настоящая программа по физической культуре позволяет увеличить количество уроков физической культуры до 3-х часов в неделю в каждом классе.

#### **Цели:**

- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, потребности систематических занятий физическими упражнениями, стремления укрепление здоровья, повышение работоспособности учащихся;
- к физическому самосовершенствованию;
- формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;
- формирование социальной адаптации в коллективном общении и взаимодействии;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях;

развитие основных двигательных качеств, расширение объёма знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования физических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации.

### **Личностные результаты**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для

9-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных

ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 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;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
  - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

« умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*



- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
  - 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 её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- 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.

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

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

### *В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

### *В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

### *В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

### *В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению



осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

• владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:

—в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 6—11 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

—в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки)

•

## Содержание предмета 11кл 102 ч

Физическая культура и спорт - одно из средств в формировании здорового образа жизни и сохранения творческой активности и долголетия. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма при занятиях умственной и физической деятельностью. Соревновательная деятельность: правила организации и проведения, обеспечение безопасности.

### ГИМНАСТИКА(24 час.)

Строевые упражнения, повороты кругом в движении.

#### ***Перекладина: юноши-11 класс:***

- а) Поднимание прямых ног (4 раза);
- б) Подъем в упор силой;
- в) Подъем переворотом;
- г) Подтягивание из вися.

#### ***Опорный прыжок:***

- а) Юноши - ноги врозь (козёл в длину, высота 120 см.);
- б) Девушки - ноги врозь (козёл в ширину, высота 120 см.).

#### ***Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой***

#### ***Акробатика:***

#### ***девушки:***

- а) Два кувырка вперед слитно, кувырок назад, стойка на лопатках;
- б) Кувырок назад в полушпагат;
- в) «Мост», поворот в упор, стоя на одном колене;

- г) Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед;
- д) Сед углом;
- е) Стоя на коленях наклон назад;
- ж) Акробатическая комбинация упражнений, **юноши -11 класс**
- а) Два кувырка вперед слитно, кувырок назад, стойка на лопатках;
- б) «Мост» из положения стоя с помощью;
- в) Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове силой;
- г) Кувырок назад в упор стоя ноги врозь;
- д) Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см.;
- е) Кувырок назад через стойку на руках (с помощью).
- ж) Акробатическая комбинация упражнений.

### **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ БАСКЕТБОЛ (28 час.)**

Штрафной бросок.

Стойки и передвижения. Повороты. Остановки.

Ведение мяча

Бросок мяча в движении после двух шагов.

«Круговой» бросок .

«Скоростной» бросок.

Теория - индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (50 час.)**

Бег 30 м.

Челночный бег 3 x 1 Ом.

Бег 100 м.

Высокий и низкий старт. Стартовый разгон.

Кроссовая подготовка.

6-ти минутный бег.

Кросс -девушки без учёта времени - 3000м, юноши без учёта времени - 5000 м.

Кросс -девушки-2000м, юноши - 3000 м на время.

Прыжок в длину с места (с двух на две).

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание гранаты - юноши-700г., девушки -500г.

Эстафетный бег.

Преодоление горизонтальных препятствии

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

### Техника владения двигательными умениями навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

<p>сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p>		<p>Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</p>	
--	--	--	--

**Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</li> </ul>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

## Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми.



Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

**Тематическое планирование класс.**

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Сроки прохождения	УУД	Воспитательный компонент
1.	Лёгкая атлетика	11 классы  30 час	05.09- 28.09.  21.04- 23.05.	<p><b>Метапредметные</b> : умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками</p> <p><b>Предметные:</b> понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных</p>	<p>Понимающий и выражающий в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.</p> <p>Демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверной научной информации и критики антинаучных представлений.</p>

				<p>привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.</p> <p><b>Личностные:</b>• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> <li>• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.</li> </ul>	<p>Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.</p> <p>Уважающий труд, результаты труда, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны, трудовые достижения русского народа.</p> <p>Ориентированный на осознанный выбор сферы трудовой, профессиональной деятельности в русском обществе с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, общества.</p>
--	--	--	--	---	---

					<p>Имеющий и развивающий опыт экологически направленной, природоохранной, ресурсосберегающей деятельности, участвующий в его приобретении другими людьми.</p> <p>Деятельно выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом своих интересов, способностей, достижений</p>
2.	Кроссовая подготовка	11 класс 21 ч	28.09- 27.10. 05.04- 19.04.	<p><b>Метапредметные:</b> умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение оценивать правильность выполнения учебной задачи,</p>	<p>Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию,</p>

			<p>собственные возможности ее решения.</p> <p><b>Предметные:</b> • планирование занятий физическими упражнениями</p> <p>режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</li><li>• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li><li>• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;</li></ul>	<p>соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни.</p> <p>Проявляющий способность к творческому созидательному социально значимому труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях, в том числе предпринимательской деятельности в условиях самозанятости или наёмного труда.</p>
--	--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"><li>• оказание посильной помощи и моральной поддержкам сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;</li><li>• организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;</li><li>• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;</li><li>• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;</li></ul>	Участвующий в социально значимой трудовой деятельности разного вида в семье. Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе. Обладающий представлением о современной научной картине мира, достижениях науки и техники, аргументированно выражающий понимание значения науки в жизни российского общества, обеспечении его безопасности, гуманитарном, социально-экономическом развитии России.
--	--	--	---	--



			<ul style="list-style-type: none"><li>• характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;</li><li>• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</li><li>• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;</li><li>• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</li><li>• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;</li><li>• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на</li></ul>	Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием, развивающий способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в разных коллективах, к меняющимся условиям (социальным, информационным).
--	--	--	---	--

			<p>высоком техническом уровне, характеристика признаков технического исполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности</li><li>• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.</li></ul> <p><b>Личностные:</b> • активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li></ul>	<p>Ориентированный на осознанный выбор сферы трудовой, профессиональной деятельности в российском обществе с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, общества.</p> <p>Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья</p>
--	--	--	---	--

				<ul style="list-style-type: none"> <li>• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.</li> </ul>	<p>Обладающий представлением о современной научной картине мира, достижениях науки и техники, аргументированно выражающий понимание значения науки в жизни российского общества, обеспечении его безопасности, гуманитарном, социально-экономическом развитии России.</p>
3.	Гимнастика с элементами акробатики	1 класс 24 ч	07.11 – 28.12	<p><b>Метапредметные:</b> 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</p>	<p>Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде,</p>

			<p>действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</p> <p><b>Предметные:</b> формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;</p> <p><b>Личностные:</b> владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и</p>	<p>понимание их вреда для физического и психического здоровья.</p> <p>Понимающий специфику трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, самообразования и профессиональной самоподготовки в информационном высокотехнологическом обществе, готовый учиться и трудиться в современном обществе.</p> <p>Применяющий знания естественных и социальных наук для разумного, бережливого</p>
--	--	--	--	--

				доброжелательного отношения к окружающим.	природопользования в быту, общественном пространстве.  Демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверной научной информации и критики антинаучных представлений.
4.	Спортивные игры	11 классы - 27 час	10.01 – 22.03.	<p><b>Метапредметные:</b> понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность.</p> <p><b>Предметные:</b>• планирование занятий физическими упражнениями</p>	Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием, развивающий способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в разных коллективах, к

			<p>режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</li> <li>• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;</li> <li>• оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при</li> </ul>	<p>меняющимся условиям (социальным, информационным).</p> <p>Ориентированный на осознанный выбор сферы трудовой, профессиональной деятельности в российском обществе с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, общества.</p> <p>Применяющий знания естественных и социальных наук для разумного, бережливого природопользования в быту, общественном пространстве.</p>
--	--	--	--	---



			<p>объяснении ошибки способов их устранения;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;</li><li>• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;</li><li>• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;</li><li>• характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;</li><li>• взаимодействие со сверстниками по правилам</li></ul>	<p>Демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверной научной информации и критики антинаучных представлений.</p> <p>Применяющий знания естественных и социальных наук для разумного, бережливого природопользования в быту, общественном пространстве.</p>
--	--	--	---	--

			<p>проведения подвижных игр и соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;</li><li>• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</li><li>• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;</li><li>• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;</li><li>• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности</li></ul>	<p>Демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверной научной информации и критики антинаучных представлений.</p> <p>Уважающий труд, результаты труда, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны, трудовые достижения российского народа.</p>
--	--	--	---	--

				<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.</li> </ul> <p><b>Личностные:</b> • активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> </ul>	<p>Ориентированный на осознанный выбор сферы трудовой, профессиональной деятельности в российском обществе с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, общества.</p> <p>Демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверной научной информации и критики антинаучных представлений.</p>
5.	<b>Итого:</b>	<b>11 классы</b> <b>102 часов</b>			



## **2.5..Материально- техническое обеспечение образовательного процесса:**

Образовательные программы.

Учебно – методические пособия и рекомендации.

Журнал «Физическая культура в школе»

Учебники по физической культуре:

А.П. Матвеев Физическая культура. Учебник для 5-9 классов общеобразовательных учреждений – М., 2009 г.

### **Учебные диски:**

«Организация спортивной работы в школе» – (компакт-диск) – изд.-во Учитель, 2010.

Физическая культура 1-11 классы – (компакт-диск) – издательство Учитель, 2010.

«История Спорта» – компакт-диск.

Техника безопасности на уроках по ФК;

Здоровьесберегающие технология на уроках ФК;

История Олимпийских игр и др.

## **2.6..Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «Физическая культура» для учащихся.**

Стенка гимнастическая – Г

Бревно (скамейка) гимнастическая – Г

Козел гимнастический – Г

Конь гимнастический – Г

Перекладина (нестандартная) – Г

Скамейка гимнастическая – Г

Мост гимнастический подкидной – Г

Коврик гимнастический- Г

Брусья гимнастические (параллельные)

Гимнастические маты – Г

Мяч малый (теннисный) – Г

Мяч гимнастический – Г

Скакалка гимнастическая – Г

Мостик гимнастический подкидной - Д.

Палка гимнастическая – Г  
Обруч гимнастический металлический - Г  
Дорожка разметочная резиновая - Д  
Флажки: разметочные с опорой, СТАРТОВЫЕ – Г

Гантели - вес -0.50,1.00,1.50,  
2.00,2.50,3.00 - Г.

Скамейка гимнастическая жесткая – 250 СМ - Г

Мячи: набивной 1 кг и 2 кг; - Г

Брусья гимнастические (разновысокие) – Д.

Лестница веревочная -Д

Дуги для подлезания - Г

Сетка для переноса мячей – Д

Мяч гимнастический -Г

Конус (фишка) - Г

Мячи для метания в цель (рези-  
новые) - Г |

Стойка для прыжков в высоту - Д

Сизалевая мишень (Дартс) – Д

Щит баскетбольный тренировочный - Д

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – Д

Мячи баскетбольные – Г

Мячи волейбольные – Г

Сетка волейбольная – Д

Стойки волейбольные – Д

Мячи футбольные – Г

Аптечка медицинская – Д

Секундомер – Д

Измерительная лента – Д

Сетка и ракетки для игры в

настольный теннис - Д

Сетка и ракетки для игры в

настольный теннис - Д

Шахматы (с доской) – Г

Шашки (с доской) -Г

Тренажер: "Кузнечик" - Д.

4.1. Спортивный инвентарь

4.2. Спортивное оборудование

Где Д — демонстрационный экземпляр;

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

### **3. Учебно-методическое обеспечение образовательной деятельности**

#### **Дополнительная:**

1. А.П. Матвеев Физическая культура. Учебник для 5-9 класса общеобразовательных учреждений – М., 2009 г.
2. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5-9 классов. Ростов н/Д: Феникс, 2008;
3. Лях В.И., Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б. Физическая культура: учебник для 10-11 классов общеобразовательных учреждений. М.:Просвещение, 2009 год;
4. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. М.:Просвещение, 2008;
5. Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. Сборник нормативных документов (физическая культура). М.: Дрофа, 2004.
6. Лях В.И. Зданевич А.А. Рабочие программы, физкультура – 1 – 11 классы.

#### **Основная:**

1. А.П. Матвеев Физическая культура. Учебник для 5-9 класса общеобразовательных учреждений – М., 2009
2. Биркина Е.Н. Энциклопедия спорта / Е.Н.Биркина. - М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2002

3. Большая олимпийская энциклопедия / Д. С. Бакая и др. - М.: Эксмо, 2008
4. Т.В Петрова. Ю.А. Копылов. Н.В. Полянская. С.С. Петров. Учебник для 5-7 классов общеобразовательных учреждений: Вентана-Граф 2014 год.
5. Иванов- Катанский С.А. Джиу- джитсу. Базовая техника борьбы в одежде / С.А. Катанский. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004
6. В. И. Лях. Физическая культура. Учебник для 8-9 класса общеобразовательных учреждений - М. Просвещение 2015 год.
7. Коробейник А.В. В мире футбола. Справочник болельщика. / А.В. Коробейник, Р.П. Мрыхин. - Ростов н/Д.: Феникс: 2000
8. Звёзды спорта / авт.-сост. А. М. Банников. - Краснодар: Традиция, 2007
9. Ильяхов А.Г. Зевсу посвящённые: тайны древних Олимпиад / А.Г. Ильяхов. - Ростов н/Д. - Феникс:
10. В. И. Лях. Физическая



