

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ**  
**АДМИНИСТРАЦИЯ КРАСНОСЛОБОДСКОГО РАЙОНА**

**МБОУ "Гуменская СОШ"**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_  
Шестопалова Е.И.  
Протокол №1 от  
«30» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по НМР

\_\_\_\_\_  
Фокина Л.Н.  
Протокол №1 от  
«30» августа 2023 г.г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ  
"Гуменская СОШ"

\_\_\_\_\_  
Жигорев Б.Н.  
Приказ №1 от  
«31» августа 2023 г.г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1347847)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 11 классов

**Гумны 2023**

## Содержание учебного предмета

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).  
 Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).  
 Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).  
**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.  
**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.  
**Спортивные игры.** Игры по правилам: волейбол, баскетбол.  
**Прикладно-ориентировочная подготовка.**  
 Общефизическая подготовка.  
**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие выносливости, силы, координации движений, гибкости.  
**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений  
**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.  
**Спортивные игры.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

## Планируемые результаты

**Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 9 классе являются:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного;

**В сфере личностных УУД будут сформированы:**

*В области познавательной культуры:*

- знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- знания 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:*

- Способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умения 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:*

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

*В области коммуникативной культуры:*

- Умения 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;
- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*Умения в области физической культуры:*

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 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);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- 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.

**Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в I классе являются:**

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- сформированность умения 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;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.
- 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.

### Календарно-тематическое планирование в 11 классе на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Содержание учебного предмета	Кол-во часов
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>60</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	2
1.2	Легкая атлетика	22
1.3	Спортивные игры (волейбол)	12
1.4	Лыжная подготовка	14
1.5	Гимнастика с элементами акробатики	10
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>8</b>
2.2	Спортивные игры (баскетбол)	8

### Поурочное планирование в 11 классе

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Сроки	
			планируемая	
Глава I «Легкая атлетика» (9 часов)				
1	Техника безопасности на уроках Л/А. Эстафетный бег.	1	5.09.2023	
2	КУ - бег 30 м с высокого старта.	1	7.09.2023	
3	КУ - прыжок в длину с места.	1	12.09.2023	
4	Прыжок в длину с разбега.	1	14.09.2023	
5	Бег на выносливость( 2000 м, 3000 м.)	1	19.09.2023	
6	Метание гранаты на дальность.	1	21.09.2023	
7	Бег 1000 м - учет.	1	26.09.2023	
8	КУ – метание гранаты 500, 700 гр. на дальность с разбега.	1	28.09.2023	
9	КУ – бег на 3000 м (ю), 2000 м (д).	1	3.10.2023	
Глава II «Спортивные игры (Баскетбол)» (6 часов)				
10	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	5.09.2023	
11	Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления движения.	1	10.10.2023	
12	Техника штрафного броска.	1	12.10.2023	
13	Штрафной бросок – учет.	1	17.10.2023	
14	Бросок мяча с боку. Позиционная защита.	1	19.10.2023	
15	Учебно-тренировочная игра в баскетбол, 3х3, 4х4, 5х5.	1	24.10.2023	
Глава III «Спортивные игры. Волейбол» (6 часов).				
16	Передача и приём мяча сверху и снизу.	1	26.10.2023	
17	Приём мяча с подачи в зону 3. Передачи снизу и сверху в тройках через сетку.	1	7.11.2023	
18	Передача мяча из зоны 3 в зоны 2 и 4 после приёма с	1	9.11.2023	

	подачи. Приём с подачи в зону 3.			
19	Нападающий удар. Игра в тройках через сетку. КУ - челночный бег 10 *10 м, 3 * 10 м.	1	14.11.2023	
20	Контрольный учет-техники нападающего удара в игре.	1	16.11.2023	
21	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол. Подтягивание– учёт результата.	1	21.11.2023	
<b>Глава IV «Гимнастика с элементами акробатики» (10 часа)</b>				
22	Строевые упражнения. Инструктаж ТБ.	1	23.11.2023	
23	Длинный кувырок. Акробатическое соединение.	1	28.11.2023	
24	Стойка на голове и руках силой. Упражнения в равновесии.	1	30.11.2023	
25	КУ – пресс за 30 с. Упражнения в равновесии. Акробатическое соединение.	1	5.12.2023	
26	Опорный прыжок. КУ – наклон вперед сидя на полу.	1	7.12.2023	
27	Учёт – длинный кувырок через препятствие.	1	12.12.2023	
28	Подтягивания из висов. Прыжки через скакалку.	1	14.12.2023	
29	Акробатическое соединение. КУ – пресс за 1 мин.	1	19.12.2023	
30	Учёт техники акробатического соединения.	1	21.12.2023	
31	Опорный прыжок через гимнастического коня (ю), козла (д).	1	26.12.2023	
32	Опорный прыжок через гимнастического коня(ю), козла (д).	1	28.12.2023	
<b>Глава V «Лыжная подготовка» (15 часов)</b>				
33	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1	9.01.2024	
34	Скользкий шаг без палок и с палками	1	11.01.2024	
35	Учет техники попеременного двухшажного хода	1	16.01.2024	
36	Повороты переступанием в движении, подъем в гору елочкой	1	18.01.2024	
37	Учет техники торможения упором	1	23.01.2024	
38	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1	25.01.2024	
39	Учет техники конькового хода.	1	30.01.2024	
40	Преодоление бугров и впадин. Прохождение дистанции 3 км.	1	1.02.2024	
41	Попеременный двухшажный ход. Спуск с торможением	1	6.02.2024	
42	Учет техники одновременного одношажного хода, стартовый вариант	1	8.02.2024	
43	Спуски и повороты, коньковый ход.	1	13.02.2024	
44	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км.	1	15.02.2024	
45	Коньковый ход, повороты переступанием.	1	20.02.2024	
46	Преодоление спусков и подъемов скользящим шагом	1	22.02.2024	
47	Лыжные гонки.	1	27.02.2024	
48	Передачи мяча сверху.	1	29.02.2024	
49	Передачи мяча сверху. Учебная игра.	1	5.03.2024	
50	Передачи мяча сверху и снизу.	1	7.03.2024	
<b>«Легкая атлетика»(13 часов) «Спортивные игры. Волейбол» (5 часов)</b>				
51	Передачи мяча снизу.	1	12.03.2024	
52	Передачи мяча снизу. Учебная игра.	1	14.03.2024	
53	Контрольный учет - техника передачи мяча снизу.	1	19.03.2024	
54	Подача мяча.	1	21.03.2024	

55	Прием мяча после подачи.	1	2.04.2024	
56	Спринтерский бег.	1	4.04.2024	
57	КУ – бег 30м.	1	9.04.2024	
58	КУ – бег 100м.	1	11.04.2024	
59	Метание гранаты.	1	16.04.2024	
60	Метание гранаты.	1	18.04.2024	
61	КУ – метание гранаты 500, 700 гр. на дальность с разбега	1	23.04.2024	
63	Бег на средние дистанции.	1	25.04.2024	
63	КУ – бег 400м.	1	30.04.2024	
64	Бег на средние дистанции.	1	7.05.2024	
65	КУ – бег 1000м.	1	14.05.2024	
66	Бег на средние дистанции.	1	16.05.2024	
67	КУ – бег 2000м(д),3000м.(ю)	1	21.04.2024	
68	Сдача норм ГТО. Подведение итогов.	1	23.04.2024	