

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 304
«ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ КАДЕТ»
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

на заседании педагогического
совета ГБОУ СОШ № 304
Центрального района СПб

Протокол от 26.05.2023 № 11

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора
ГБОУ СОШ №304
Центрального района СПб
_____ Ю.Е. Яковлев
« ____ » _____ 20__ г.
Приказ от 26.05.2023 № 86/7

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 к класса

Срок реализации программы: 2023 – 2024 учебный год.

Составитель программы:

Захарова О.М., Труфанов А.А.

учителя высшей категории

Санкт-Петербург
2023 г.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта общего образования,

Рабочая программа по физической культуре для 11-х классов рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю)

Программа по физической культуре для 11 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение):

Цель учебного предмета.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены **следующие задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего

распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

При введении обучения с использованием дистанционных технологий школа переходит на единую цифровую площадку, которая позволит проводить занятия синхронно и асинхронно. Будут использоваться следующие возможности для введения и отработки нового учебного материала: презентации, видео уроки, тесты, Гугл-формы.

Рабочая программа состоит из разделов:

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика учебного предмета
3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане
4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса
5. Содержание учебного курса
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности
7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

2.Общая характеристика учебного предмета.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Данная рабочая программа «Физическая культура» для 11 класса составлена на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение): Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет авторской общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом.

Класс – 11

- Количество часов в неделю – 3 ч.
- Количество часов в год – 102ч.

- Количество часов в I четверти – 24
- Количество часов во II четверти – 24
- Количество часов в III четверти – 30
- Количество часов в IV четверти - 24

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты

4.1. Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

1. владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
2. владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
3. владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

1. способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
2. способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
3. владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

1. умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
2. умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
3. умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

1. красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
2. хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
3. культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

1. владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
2. владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
3. владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

1. владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
2. владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
3. умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

4.2.Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

1. понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
2. понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
3. понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

1. бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
2. уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

3. ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

1. добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
2. рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
3. поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

1. восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
2. понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
3. восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

1. владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
2. владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
3. владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

1. владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
2. владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
3. владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

4.3. Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

1. знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
2. знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

3. 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:

1. способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
2. умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
3. способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

1. способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
2. способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
3. способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

1. способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
2. способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
3. способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

1. способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
2. способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
3. способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

1. способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
2. способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
3. способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

5. Содержание учебного курса.

Физическая культура 102 часа

1 четверть

Раздел 1. «Легкая атлетика» - 24 часов

- Низкий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м).
- Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки
- Бег на результат
- Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7 – 9 шагов разбега.
- Метание мяча в дальность
- Прыжок с 7 – 9 шагов разбега.
- Бег 2000 м.
- Равномерный бег (18-20 мин). Чередование бега с ходьбой.
- Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.
- Многоскоки

2 четверть

Раздел 2. «Гимнастика» 24 часа

- Строевые упражнения.
- ОРУ с предметами.
- Подтягивание на низкой перекладине
- Прыжки на скакалке.
- Длинный кувырок.
- Стойки на лопатках
- Лазание по канату
- Опорный прыжок

3 четверть

Раздел 3. «Спортивные игры» - 30 часов

- Стойки и передвижения игрока.
- Остановки.
- Ловля мяча.
- Бросок мяча.
- Передачи мяча.
- Позиционное нападение.
- Вырывание, выбивание мяча.
- Быстрый прорыв.
- Учебная игра в волейбол
- Учебная игра в баскетбол
- Нижняя прямая подача
- Верхняя передача мяча
- нижний прием мяча
- Прямой нападающий удар
- Верхняя прямая подача

4 четверть

Раздел 4. «Лёгкая атлетика»- 24 часа

- Бег в равномерном темпе 2000 м.
- Равномерный бег (2 мин)

- Бег на результат
- Развитие ССК.
- Эстафетный бег.
- Прыжок в высоту.
- многоскоки

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Контроль	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
1	Легкая атлетика	24ч.				
1.1 1	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	1ч.	текущий	01.09-07.09		
1.2 2	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1ч.	текущий	01.09-07.09		
1.3 3	ОРУ. Беговые упражнения. Волейбол.	1ч.	текущий	01.09-07.09		
1.4 4	Метание малого мяча, бег по дистанции 70-80м, специальные беговые упражнения. Круговая эстафета.	1ч.	текущий	08.09-.14.09		
1.5 5	Бег 100м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Круговая эстафета. Развитие скоростных качеств.	1ч.	Бег 100м на результат	08.09-.14.09		
1.6 6	Старты из различных положений. Бег 2000м . Метание малого мяча. ОРУ. Специальные Беговые упражнения.	1ч.	текущий	08.09-.14.09		
1.7 7	Старты из различных положений. Бег 2000м. Метание малого мяча. ОРУ. Специальные беговые упражнения,	1ч.	текущий	15.09-21.09		
1.8 8	ОРУ. Беговые упражнения. Бег 2000м. Метание мяча на результат	1ч.	Метание мяча на результат	15.09-21.09		
1.9 9	ОРУ. Беговые упражнения. Волейбол	1ч.	Оценка техники верхней передачи	15.09-21.09		

1.10 10	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 2000м на результат.	1ч.	Бег 2000м на результат	22.09-28.09		
1.11 11	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину. Челночный бег.	1ч.	текущий	22.09-28.09		
1.12 12	ОРУ. Беговые упражнения. Волейбол	1ч.	текущий	22.09-28.09		
1.13 13	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину. Челночный бег на результат.	1ч.	Челночный бег на результат	29.09-05.10		
1.14 14	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину на результат.	1ч.	Прыжок в длину на результат	29.09-05.10		
1.15 15	ОРУ. Беговые упражнения. Волейбол	1ч.	текущий	29.09-05.10		
1.16 16	Бег в равномерном темпе (15мин). Развитие выносливости. ОРУ. Круговая тренировка.	1ч.	текущий	06.10-12.10		
1.17 17	ОРУ. Равномерный бег (17мин). Развитие выносливости. Игра в волейбол	1ч.	текущий	06.10-12.10		
1.18 18	ОРУ. Беговые упражнения. Волейбол	1ч.	Оценка техники подачи мяча	06.10-12.10		
1.19 19	ОРУ. Равномерный бег (18 мин). Развитие выносливости. Прыжки на скакалке.	1ч.	текущий	13.10-19.10		
1.20 20	Равномерный бег (19 мин). Развитие выносливости. Круговая тренировка	1ч.	текущий	13.10-19.10		
1.21 21	ОРУ. Преодоление препятствий. Прыжки на скакалке. Развитие координации.	1ч.	текущий	13.10-19.10		
1.22 22	ОРУ. Преодоление препятствий. Прыжки на скакалке на результат. Развитие координации.	1ч.	Прыжки на скакалке на результат	20.10-27.10		

1.23 23	ОРУ. Преодоление препятствий. Развитие координации.	1ч.	текущий	20.10-27.10		
1.24 24	ОРУ. Беговые упражнения. Волейбол.	1ч.	текущий	20.10-27.10		
2	Гимнастика	24ч.				
2.1 25	Строевые упражнения. Подтягивание на низкой перекладине.. Инструктаж по технике безопасности и правилах поведения на занятиях.	1ч.	текущий	7.11-11.11		
2.2 26	ОРУ, Строевые упражнения. Круговая тренировка. Развитие физических качеств.	1ч.	текущий	7.11-11.11		
2.3 27	ОРУ. Развитие координации. Волейбол.	1ч.	текущий	7.11-11.11		
2.4 28	ОРУ. Акробатика. Лазание по канату. Развитие гибкости и координации.	1ч.	текущий	14.11-18.11		
2.5 29	ОРУ. Акробатика. Лазание по канату. Развитие гибкости и координации.	1ч.	текущий	14.11-18.11		
2.6 30	ОРУ. Развитие координации. Волейбол.	1ч.	текущий	14.11-18.11		
2.7 31	ОРУ. Акробатика. Лазание по канату. Развитие гибкости и координации.	1ч.	Техника лазания по канату	21.11-25.11		

2.8 32	ОРУ. Круговая тренировка. Развитие физических качеств.	1ч.	текущий	21.11-25.11		
2.9 33	ОРУ. Развитие координации. Волейбол.	1ч.	текущий	21.11-25.11		
2.10 34	Висы и строевые упражнения. Полоса препятствий. Развитие силы, гибкости.	1ч.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат	28.11-02.12		
2.11 35	Висы и строевые упражнения. Полоса препятствий. Развитие силы.	1ч.	текущий	28.11-02.12		
2.12 36	ОРУ. Развитие координации. Волейбол.	1ч.	текущий	28.11-02.12		
2.13 37	ОРУ. Круговая тренировка. Развитие физических качеств.	1ч.	текущий	05.12-09.12		
2.14 38	ОРУ. Строевые упражнения. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча 2кг из различных положений.	1ч.	текущий	05.12-09.12		
2.15	ОРУ. Развитие координации. Волейбол.	1ч.	текущий	05.12-09.12		

39						
2.16 40	ОРУ. Строевые упражнения. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча 2кг из различных положений.	1ч.	текущий	12.12-16.12		
2.17 41	ОРУ. Строевые упражнения. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча 2кг из различных положений.	1ч.	Броски набивного мяча на результат	12.12-16.12		
2.18 42	ОРУ. Развитие координации. Волейбол.	1ч.	текущий	12.12-16.12		
2.19 43	ОРУ. Строевые упражнения. Преодоление препятствий прыжком. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие гибкости, силы.	1ч.	текущий	19.12-23.12		
2.20 44	ОРУ. Строевые упражнения. Преодоление препятствий прыжком. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие гибкости.	1ч.	текущий	19.12-23.12		
2.21 45	ОРУ. Развитие координации. Волейбол.	1ч.	Поднимание туловища на результат	19.12-23.12		
2.22 46	ОРУ. Строевые упражнения. Прыжки на скакалке. Развитие гибкости, силы.	1ч.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке на результат.	26.12-27.12 09.01-13.01		
2.23 47	Акробатика и строевые упражнения. Прыжки на скакалке.	1ч.	Прыжки на скакалке на результат.	26.12-27.12 09.01-13.01		
2.24 48	ОРУ. Развитие координации. Волейбол. Прыжки на скакалке.	1ч.	текущий	26.12-27.12 09.01-13.01		
3	Спортивные игры	30ч.				
3.1 49	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей. Инструктаж по технике безопасности и правилах поведения на занятиях	1ч.	текущий	16.01-20.01		
3.2 50	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей	1ч.	текущий	16.01-20.01		

3.3 51	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей	1ч.	текущий	16.01-20.01		
3.4 52	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей	1ч.	текущий	23.01-27.01		
3.5 53	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1ч.	текущий	23.01-27.01		
3.6 54	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1ч.	текущий	23.01-27.01		
3.7 55	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей. Игра.	1ч.	текущий	30.01-03.02		
3.8 56	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей	1ч.	текущий	30.01-03.02		
3.9 57	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1ч.	Оценка техники ведения мяча	30.01-03.02		
3.10 58	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1ч.	текущий	06.02-10.02		
3.11 59	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей. Игра.	1ч.	текущий	06.02-10.02		
3.12 60	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей	1ч.	текущий	06.02-10.02		
3.13 61	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1ч.	Оценка техники броска мяча двумя руками с двух шагов	13.02-17.02		
3.14 62	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1ч.	текущий	13.02-17.02		
3.15 63	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей. Игра.	1ч.	текущий	13.02-17.02		
3.16	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей	1ч.	текущий	20.02-24.02		

64						
3.17 65	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1ч.	текущий	20.02-24.02		
3.18 66	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1ч.	текущий	20.02-24.02		
3.19 67	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей. Игра	1ч.	Оценка техники передачи мяча в парах	27.02-03.03		
3.20 68	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей	1ч.	текущий	27.02-03.03		
3.21 69	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1ч.	текущий	27.02-03.03		
3.22 70	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1ч.	текущий	06.03-10.03		
3.23 71	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей. Игра	1ч.	Оценка техники передачи мяча в тройках	06.03-10.03		
3.24 72	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей	1ч.		06.03-10.03		
3.25 73	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1ч.	текущий	13.03-17.03		
3.26 74	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1ч.	текущий	13.03-17.03		
3.27 75	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей. Игра	1ч.	Оценка техники ведения мяча на время	13.03-17.03		
3.28 76	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей	1ч.	текущий	20.03-23.03		
3.29 77	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1ч.	текущий	20.03-23.03		

3.30 78	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1ч.	Оценка техники штрафного броска.	20.03-23.03		
4	Лёгкая атлетика	24ч.				
4.1 79	Челночный бег. Прыжки в длину с места. ОРУ. Инструктаж по ТБ	1ч.	текущий	04.04-07.04		
4.2 80	Челночный бег. Прыжки в длину с места. ОРУ. Беговые упражнения.	1ч.	Прыжок в длину с места на результат	04.04-07.04		
4.3 81	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей	1ч.	текущий	04.04-07.04		
4.4 82	ОРУ. Старты из различных положений. Бег с ускорением. Круговая эстафета. Челночный бег.	1ч.	Челночный бег на результат	10.04-14.04		
4.5 83	ОРУ. Старты из различных положений. Бег с ускорением. Круговая эстафета. Спортивные игры.	1ч.	текущий	10.04-14.04		
4.6 84	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей	1ч.	текущий	10.04-14.04		
4.7 85	Равномерный бег (15 мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры	1ч.	текущий	17.04-21.04		
4.8 86	Равномерный бег (17 мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Круговая тренировка.	1ч.	текущий	17.04-21.04		
4.9 87	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей	1ч.	текущий	17.04-21.04		
4.10 88	ОРУ. Прыжки в высоту. Развитие координации	1ч.	текущий	24.04-28.04		
4.11 89	ОРУ. Прыжки в высоту. Развитие координации	1ч.	Прыжок в высоту на результат	24.04-28.04		
4.12 90	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей	1ч.	текущий	24.04-28.04		

4.13 91	Равномерный бег (19 мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Круговая тренировка.	1ч.	текущий	01.05-05.05		
4.14 92	ОРУ. Бег 1500м(д), 2000м (м). Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1ч.	текущий	01.05-05.05		
4.15 93	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей	1ч.	текущий	01.05-05.05		
4.16 94	ОРУ. Бег 1500м(д), 2000м (м). Метание теннисного мяча на заданное расстояние.	1ч.	Бег 1500м(д), 2000м (м). на результат	08.05-12.05		
4.17 95	ОРУ. Комплекс с набивными мячами. Прыжки на скакалке.	1ч.	текущий	08.05-12.05		
4.18 96	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей	1ч.	текущий	08.05-12.05		
4.19 97	ОРУ. Комплекс с набивными мячами. Прыжки на скакалке.	1ч.	текущий	15.05-19.05		
4.20 98	ОРУ. Круговая эстафета. Бег 100м. Развитие скоростных качеств.	1ч.	текущий	15.05-19.05		
4.21 99	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей	1ч.	текущий	15.05-19.05		
4.22 100	ОРУ. Беговые упражнения. Прыжки на скакалке. Спортивные игры.	1ч.	Прыжки на скакалке на результат	22.05-25.05		
4.23 101	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей	1ч.	текущий	22.05-25.05		
4.24 102	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей	1ч.	текущий	22.05-25.05		
	Всего	102ч.				

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

<http://school304.ru/files/obrazovanie/umk.pdf>

Перечень средств обучения

Учебно-практическое оборудование

- Щит баскетбольный игровой
- Щит баскетбольный тренировочный
- Скамейки гимнастические
- Обручи гимнастические-Комплект матов гимнастических
- Стол для настольного тенниса
- Мячи футбольные
- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Сетка волейбольная

Спортивные залы (кабинеты)

- Спортивный зал игровой (гимнастический)
- Кабинет учителя-
- Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Технические средства обучения:

- Персональный компьютер

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта общего образования,

Рабочая программа по физической культуре для 11-х классов рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю)

Программа по физической культуре для 11 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение):

Цель учебного предмета.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены **следующие задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего

распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
- **При введении обучения с использованием дистанционных технологий школа переходит на единую цифровую площадку, которая позволит проводить занятия синхронно и асинхронно. Будут использоваться следующие возможности для введения и отработки нового учебного материала:** презентации, видео уроки, тесты, Гугл-формы.

Рабочая программа состоит из разделов:

8. Пояснительная записка
9. Общая характеристика учебного предмета
10. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане
11. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса
12. Содержание учебного курса
13. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности
14. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

2.Общая характеристика учебного предмета.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане.

Данная рабочая программа «Физическая культура» для 11 класса составлена на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение): Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет авторской общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом.

Класс – 11

- Количество часов в неделю – 3 ч.

- Количество часов в год – 102ч.
- Количество часов в I четверти – 24
- Количество часов во II четверти – 24
- Количество часов в III четверти – 30
- Количество часов в IV четверти - 24

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (70 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты

4.1. Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

4. владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
5. владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
6. владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

4. способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
5. способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
6. владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

4. умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
5. умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
6. умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

4. красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
5. хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
6. культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

4. владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
5. владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
6. владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

1. владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
2. владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
3. умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

4.2. Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

4. понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
5. понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
6. понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

4. бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
5. уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

6. ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

4. добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

5. рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

6. поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

4. восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

5. понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

6. восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

4. владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

5. владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

6. владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

4. владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

5. владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

6. владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

4.3. Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

4. знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

5. знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

6. 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:

4. способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

5. умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

6. способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

4. способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

5. способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

6. способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

4. способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

5. способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

6. способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

4. способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

5. способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

6. способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

4. способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

5. способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

6. способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

5. Содержание учебного курса.

Физическая культура 102 часа

1 четверть

Раздел 1. «Легкая атлетика» - 24 часов

- Низкий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40 м).
- Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки
- Бег на результат
- Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7 – 9 шагов разбега.
- Метание мяча в дальность
- Прыжок с 7 – 9 шагов разбега. Приземление.
- Бег 3000 м.
- Равномерный бег (20-22 мин). Чередование бега с ходьбой.
- Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.
- Многоскоки

2 четверть

Раздел 2. «Гимнастика» 24 часа

- Строевые упражнения.
- ОРУ с предметами.
- Подтягивание в висе.
- Прыжки на скакалке.
- Длинный кувырок.
- Стойки на руках
- Лазание по канату
- Опорный прыжок
- Отжимание на брусьях

3 четверть

Раздел 3. «Спортивные игры» - 30 часов

- Стойки и передвижения игрока.
- Остановки.
- Ловля мяча.
- Бросок мяча.
- Передачи мяча.
- Позиционное нападение.
- Вырывание, выбивание мяча.
- Быстрый прорыв.
- Учебная игра в волейбол
- Учебная игра в баскетбол
- Нижняя прямая подача
- Верхняя передача мяча
- нижний прием мяча
- Прямой нападающий удар
- Верхняя прямая подача

4 четверть

Раздел 4. «Лёгкая атлетика»- 24 часа

- Бег в равномерном темпе 3000 м.

- Равномерный бег (20-22мин)
- Бег на результат
- Развитие ССК.
- Эстафетный бег.
- Прыжок в высоту.
- многоскоки

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Контроль	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
1	Легкая атлетика	24ч.				
1.1	Низкий старт, бег с ускорением. Эстафетный бег.	1ч.	текущий	1-8сен		
1.2	Низкий старт ,бег с ускорением, Эстафетный бег.	1ч.	текущий	1-8сен		
1.3	ОРУ. Беговые упражнения. Волейбол.	1ч.	текущий	1-8сен		
1.4	Челночный бег, бег по дистанции, специальные беговые упражнения	1ч.	текущий	9-15сен		
1.5	Челночный бег, бег с ускорением. Специальные беговые упражнения	1ч.	текущий	9-15сен		
1.6	Старты из различных положений. Челночный бег. ОРУ. Беговые упражнения. Многоскоки	1ч.	текущий	9-15сен		
1.7	Старты из различных положений. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки	1ч.	текущий	16-22сен		
1.8	Челночный бег. ОРУ. Беговые упражнения. Эстафетный бег. Многоскоки	1ч.	Челночный бег на результат	16-22сен		
1.9	ОРУ. Беговые упражнения. Волейбол	1ч.	текущий	16-22сен		
1.10	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину. Эстафетный бег. Многоскоки	1ч.	текущий	23-29сен		
1.11	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину. Эстафетный бег. Многоскоки	1ч.	текущий	23-29сен		
1.12	ОРУ. Беговые упражнения. Волейбол	1ч.	текущий	23-29сен		
1.13	Метание мяча. ОРУ. Отжимание на брусьях	1ч.	текущий	30сен-06окт		
1.14	Метание мяча. ОРУ. Отжимание на брусьях	1ч.	текущий	30сен-06окт		

1.15	Метание мяча. ОРУ. Отжимание на брусьях	1ч.	Метание на результат	30сен-06окт		
1.16	Бег в равномерном темпе (16 мин). Развитие выносливости. ОРУ. Игра в волейбол	1ч.	текущий	07-13окт		
1.17	ОРУ. Равномерный бег (17 мин). Развитие выносливости. Игра в волейбол	1ч.	текущий	07-13окт		
1.18	ОРУ. Беговые упражнения. Волейбол	1ч.	Оценка техники подачи мяча	07-13окт		
1.19	ОРУ. Бег (3000м м.). ОРУ. Развитие выносливости	1ч.	текущий	14-20окт		
1.20	Бег (3000м м.). ОРУ. Развитие выносливости	1ч.	Бег на результат	14-20окт		
1.21	Прыжок в длину. ОРУ. Преодоление препятствий.	1ч.	текущий приема мяча	14-20окт		
1.22	Прыжок в длину. ОРУ. Преодоление препятствий. Развитие координации.	1ч.	текущий	21-27окт		
1.23	Прыжок в длину. ОРУ. Преодоление препятствий. Развитие координации.	1ч.	Прыжок в длину на результат	21-27окт		
1.24	ОРУ. Беговые упражнения. Волейбол.	1ч.	текущий	21-27окт		
2	Гимнастика	24ч.				
2.1	Опорный прыжок. Строевые упражнения .Развитие силы	1ч.	текущий	07-11нояб		
2.2	Опорный прыжок. Строевые упражнения .Развитие силы	1ч.	текущий	07-11нояб		
2.3	Опорный прыжок. Строевые упражнения .Развитие силы	1ч.	текущий	07-11нояб		
2.4	ОРУ с гантелями. Развитие координации. Волейбол.	1ч.	текущий	14-18нояб		
2.5	Акробатика и строевые упражнения. Прыжки в глубину. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	1ч.	текущий	14-18нояб		
2.6	Акробатика и строевые упражнения. Прыжки в глубину. Подтягивание на перекладине .Развитие силы	1ч.	текущий	14-18нояб		
2.7	Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Развитие координации.	1ч.	текущий	21-25нояб		

	Волейбол.					
2.8	ОРУ с обручами. Равновесие и строевые упражнения. Подтягивание на перекладине .Развитие силы	1ч.	Подтягивание на результат	21-25нояб		
2.9	ОРУ в движении. Висы и строевые упражнения. Лазание по канату. Подтягивание на перекладине. Развитие силы	1ч.	текущий	21-25нояб		
2.10	ОРУ в движении. Висы и строевые упражнения. Подтягивание на перекладине .Развитие силы	1ч.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат	28нояб-02дек		
2.11	ОРУ в движении. Развитие координации. Волейбол.	1ч.	текущий	28нояб-02дек		
2.12	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие силы. Подтягивание на перекладине	1ч.	текущий	28нояб-02дек		
2.13	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Развитие силы. Лазание по канату	1ч.	текущий	05—09дек		
2.14	ОРУ. Развитие координации. Волейбол.	1ч.	текущий	05—09дек		

2.15	Акробатика. Прыжки в глубину. Строевые упражнения. Лазание по канату	1ч.	текущий	05—09дек		
2.16	Акробатика. Строевые упражнения. Прыжки на скакалке. Подтягивание на перекладине	1ч.	текущий	12-16дек		
2.17	ОРУ. Развитие координации. Волейбол.	1ч.	текущий	12-16дек		
2.18	Равновесие и строевые упражнения .Лазание по канату	1ч.	текущий	12-16дек		
2.19	Равновесие и строевые упражнения. Прыжки на скакалке.	1ч.	текущий	19-23дек		
2.20	ОРУ. Развитие координации. Волейбол.	1ч.	текущий	19-23дек		
2.21	Акробатика и строевые упражнения. Прыжки на скакалке.	1ч.	Сгибание и разгибание туловища на результат	19-23дек		
2.22	Акробатика и строевые упражнения. Прыжки на скакалке. Подтягивание на перекладине	1ч.	Подтягивание на перекладине на результат	26-27дек 09-13января		
2.23	Акробатика и строевые упражнения. Прыжки на скакалке. Подтягивание на перекладине	1ч.	текущий	26-27дек 09-13января		
2.24	ОРУ. Развитие координации. Волейбол. Прыжки на скакалке.	1ч.	Прыжки на скакалке на результат.	26-27дек 09-13января		
3	Спортивные игры	30ч.				
3.1	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1ч.	текущий	16-20января		
3.2	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей	1ч.	текущий	16-20января		
3.3	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей	1ч.	текущий	16-20января		
3.4	ОРУ. Волейбол. .Развитие координационных способностей	1ч.	текущий	23-27января		
3.5	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1ч.	текущий	23-27января		

3.6	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1ч.	текущий	23-27января		
3.7	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1ч.	текущий	30января-03февраля		
3.8	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей	1ч.	текущий	30января-03февраля		
3.9	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1ч.	Оценка техники ведения мяча	30января-03февраля		
3.10	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1ч.	текущий	06-10февраля		
3.11	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1ч.	текущий	06-10февраля		
3.12	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей	1ч.	текущий	06-10февраля		
3.13	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1ч.	Оценка техники броска мяча двумя руками с двух шагов	13-17февраля		
3.14	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1ч.	текущий	13-17февраля		
3.15	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1ч.	текущий	13-17февраля		
3.16	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей	1ч.	текущий	20-24февраля		
3.17	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1ч.	текущий	20-24февраля		
3.18	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1ч.	текущий	20-24февраля		
3.19	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1ч.	Оценка техники	27февраля-03марта		

			передачи мяча в парах			
3.20	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей	1ч.	текущий	27фев-03мар		
3.21	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1ч.	текущий	27фев-03мар		
3.22	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1ч.	текущий	06-10мар		
3.23	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1ч.	Оценка техники передачи мяча в тройках	06-10мар		
3.24	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей	1ч.	текущий	06-10мар		
3.25	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1ч.	текущий	13-17мар		
3.26	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1ч.	текущий	13-17мар		
3.27	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1ч.	Оценка техники ведения мяча на время	13-17мар		
3.28	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей	1ч.	текущий	20-23мар		
3.29	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1ч.	текущий	20-23мар		
3.30	ОРУ. Баскетбол. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол.	1ч.	Оценка техники штрафного броска.	20-23мар		
4	Лёгкая атлетика	24ч.				
4.1	Бег (3000 м). ОРУ. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	1ч.	текущий	04-07апр		
4.2	Бег (3000 м). ОРУ.	1ч.	текущий	04-07апр		

4.3	Равномерный бег (22 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий.	1ч.	текущий	04-07апр		
4.4	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей	1ч.	текущий	10-14апр		
4.5	ОРУ. Низкий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции.	1ч.	текущий	10-14апр		
4.6	ОРУ. Низкий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции.	1ч.	текущий	10-14апр		
4.7	Равномерный бег (22 мин). Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1ч.	текущий	17-21апр		
4.8	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей	1ч.	текущий	17-21апр		
4.9	Беговые упражнения. ОРУ в движении. Бег на короткие дистанции.	1ч.	текущий	17-21апр		
4.10	Беговые упражнения. ОРУ в движении. Бег на короткие дистанции.	1ч.	Оценка техники передачи эстафетной палочки	24-28апр		
4.11	ОРУ. Равномерный бег (22 мин). Развитие выносливости	1ч.	текущий	24-28апр		
4.12	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей	1ч.	текущий	24-28апр		
4.13	Бег на результат. Специальные беговые упражнения.	1ч.	Бег на время	01-05мая		
4.14	Прыжок в высоту. Переход через планку. Метание мяча на дальность	1ч.	текущий	01-05мая		
4.15	Прыжок в высоту. Приземление. Метание мяча на дальность	1ч.	текущий	01-05мая		
4.16	Прыжок в высоту. Метание мяча на дальность	1ч.	текущий	08-12мая		
4.17	ОРУ. Прыжок в высоту. Развитие координации	1ч.	Оценка техники прыжка в высоту	08-12мая		
4.18	ОРУ. Метание мяча на дальность.	1ч.	Метание мяча на дальность:	08-12мая		
4.19	Бег 3000м. ОРУ. Развитие выносливости.	1ч.	Бег на результат	15-19мая		
4.20	ОРУ. Волейбол. Развитие координационных способностей	1ч.	текущий	15-19мая		

4.21	ОРУ. Эстафетный бег. Эстафетный бег. Развитие выносливости	1ч.	Без учета времени	15-19мая		
4.22	ОРУ. Эстафетный бег Эстафетный бег. Развитие выносливости	1ч.	текущий	22-25мая		
4.23	ОРУ. Волейбол. .Развитие координационных способностей	1ч.	текущий	22-25мая		
4.24	ОРУ. Волейбол. .Развитие координационных способностей	1ч.	текущий	22-25мая		
	Всего	102ч.				

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

- **Учебник:**
- <http://school304.ru/files/obrazovanie/umk.pdf>

Перечень средств обучения

Учебно-практическое оборудование

- Щит баскетбольный игровой
- Щит баскетбольный тренировочный
- Скамейки гимнастические
- Обручи гимнастические-Комплект матов гимнастических
- Стол для настольного тенниса
- Мячи футбольные
- Мячи баскетбольные
- Мячи волейбольные
- Сетка волейбольная

Спортивные залы (кабинеты)

- Спортивный зал игровой (гимнастический)
- Кабинет учителя-
- Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Технические средства обучения:

- Персональный компьютер