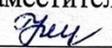


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Винзилинская средняя общеобразовательная школа имени Г.С. Ковальчука Тюменского муниципального района**

Рассмотрено на заседании ШМО учителей
технологии, ИЗО, музыки, ОБЖ, ФЗК
№ протокола 1  С.А.Пестерева
«29» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
 М.В. Неупокоева
«30» августа 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	<u>Физическая культура</u>
Учебный год	<u>2023-2024</u>
Класс	<u>11 А-В</u>
Количество часов в год	<u>68</u>
Количество часов в неделю	<u>2</u>

Учитель: Бах А.К.

п. Винзили, 2023 г.

1. Планируемые результаты освоения предмета физической культуры

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Занятия физической культурой направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных (регулятивных, познавательных и коммуникативных) и предметных результатов.

Личностные результаты:

независимость мышления;
воля и настойчивость в достижении цели;
представление о физической культуре как сфере человеческой деятельности;
креативность мышления, инициатива, находчивость, активность при занятиях физической культурой;
умение контролировать процесс и результат учебной деятельности.

Метапредметные результаты - формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности, выбирать тему проекта;
выдвигать версии решения проблемы, осознавать (и интерпретировать в случае необходимости) конечный результат, выбирать средства достижения цели из предложенных, а также искать их самостоятельно;
составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта);
работая по плану, *сверять* свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно (в том числе и корректировать план);
в диалоге с учителем *совершенствовать* самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
строить логически обоснованное рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать её достоверность, понимая позицию другого человека, *различать* в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы. Для этого самостоятельно использовать различные виды чтения (изучающее, просмотровое, ознакомительное, поисковое), приёмы слушания.
уметь использовать компьютерные и коммуникационные технологии как инструмент для достижения своих целей.

Коммуникативные УУД:

самостоятельно *организовывать* учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, договариваться друг с другом и т.д.);
отстаивая свою точку зрения, *приводить аргументы*, подтверждая их фактами;

учиться *критично относиться* к своему мнению, с достоинством *признавать* ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его; понимая позицию другого, *различать* в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории; *уметь* взглянуть на ситуацию с иной позиции и *договариваться* с людьми иных позиций.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

2. Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Физическая культура человека. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: построения и перестроения на месте в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: Кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперед в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Ритмическая гимнастика(девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаг, шаг галопа и польки); упра

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*).

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге; танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации.

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса толчком двумя переход в упор; опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в вися изгибами; из размахивания в вися подъём разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперёд соскок; зачётные комбинации.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: бег на длинные дистанции, средние и короткие; высокий старт; спринтерский бег; гладкий равномерный бег; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Спортивные игры. Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия; подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

Волейбол: прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия; передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

4.

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	<i>Гимнастика</i>	10
1.	Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики. <u>Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением 5м локального и избирательного воздействия на основные мышечные</u>	1
2.	Акробатика кувьрки, мостик. <u>Элементы релаксации и аутотренинга. Простейшие приемы самомассажа</u>	1
3.	Акробатические упражнения. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подготовка к сдаче ГТО. <u>Упражнения и композиции ритмической гимнастики</u>	1
4.	Упражнения на развитие гибкости. Подготовка к сдаче ГТО.	1
5.	Техника выполнения висов и упоров. Подтягивание. Подготовка к сдаче ГТО.	1
6.	Строевая подготовка. Лазание по канату. Тест по гимнастике	1
7.	Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики. <u>Аэробика: индивидуально подобранные комплексы из</u>	1
8.	Опорный прыжок. Техника выполнения опорных прыжков. <u>Страховка. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики.</u>	1
9.	Развитие координационных способностей. <u>Комплексы упражнений для профилактики опорно-</u>	1
10.	Строевая подготовка .Подтягивание. Подготовка к сдаче ГТО.Перестроение в движении.	1
2	<i>Лёгкая атлетика</i>	22
11.	Инструктаж по Т.Б на уроках легкой атлетики. <u>Основы законодательства РФ в области физической</u>	1
12.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
13.	Низкий старт.. <u>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании</u>	1
14.	Финальное усилие. Эстафетный бег <u>Роль современных оздоровительных систем в сохранении творческой</u>	1
15.	Бег 100 метров. Подготовка к сдаче ГТО. <u>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах</u>	1
16.	Техника толкания ядра <u>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма, повышение</u>	1
17.	Развитие силовых и координационных способностей.	1
18.	Прыжок в длину с места. Многоскоки	1
19.	Прыжок с места. Подготовка к сдаче ГТО.. <u>Гимнастика при занятиях умственной и физической</u>	1
20.	Гладкий бег. <u>Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</u>	1

21.	Кроссовая подготовка. <u>Роль современных оздоровительных систем, физического воспитания в</u>	1
22.	Техника передачи эстафеты сверху	1
23.	Бег 2 км и 3 км. Подготовка к сдаче ГТО.	1
24.	Спортивные игры на воздухе. <u>Здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег.</u>	1
25.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Виды легкой атлетики.	1
26.	Прыжок в длину с разбега. Подготовка к сдаче ГТО.. <u>Параолимпийское движение в Тюмени.</u>	1
27.	Толкание ядра <u>История возникновения л/атлетики в Тюмени и области.</u>	1
28.	Эстафетный бег, передача эстафеты. <u>Участие легкоатлетов Тюменской области в ОИ.</u>	1
29.	Спринтерский бег низкий старт. <u>Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой</u>	1
30.	Развитие скоростной выносливости бег 100 метров. Подготовка к сдаче ГТО.	1
31.	Кроссовая подготовка. Кросс 2км. 3км. Подготовка к сдаче ГТО.	1
32.	Попеременный бег. <u>ОИ древности и современности.</u>	1
3	<i>Спортивные игры (баскетбол)</i>	12
33.	Инструктаж по Т.Б на уроках спортивных игр (баскетбол). <u>Индивидуально ориентированные</u>	1
34.	Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника, с изменением направления	1
35.	Передачи мяча в движение	1
36.	Тактические действия в защите и нападении	1
37.	Инструктаж по Т.Б на уроках спортивных игр (баскетбол). <u>Тактическая подготовка в спортивных играх.</u>	1
38.	Учебно-тренировочная игра	1
39.	Бросок двумя руками сверху с отскока от щита. Бросок в кольцо в прыжке	1
40.	Штрафной бросок в баскетболе. История баскетбола. Правила игры	1
41.	Личная и зонная система защиты. Действие против игрока без мяча и с мячом	1
42.	Подбор мяча после отскока	1
43.	Тактика игры. Техника защитных действий.	1
44.	Зонная система защиты. Игры народов мира	1
4	<i>Лыжная подготовка</i>	10
45.	Инструктаж по Т.Б на уроках лыжной подготовки. <u>Олимпийские чемпионы по биатлону Тюменской</u>	1
46.	Техника попеременного двухшажного хода	1
47.	Техника выполнения одновременных ходов	1
48.	Техника перехода с попеременного хода на одновременные ходы.	1

49.	Техника перехода с попеременного хода на одновременные ходы.	1
50.	Техника попеременного четырёхшажного хода. Согласованность работы рук и ног	1
51.	Техника выполнения конькового хода. Координация движений.	1
52.	Лыжные гонки 3 км, 5 км Подготовка к сдаче ГТО. Совершенствование изученных ходов, поворотов,	1
53.	<u>Русские народные игры.</u> Повороты на месте и в движении. Торможения.	1
54.	Имитация лыжных ходов. Техника преодоления контруклона.	1
5	<i>Волейбол</i>	<i>14</i>
55.	Инструктаж по Т.Б на уроках спортивных игр (волейбол). История игры волейбол.	1
56.	Виды соревнований. Понятие о методике судейства.	1
57.	Передача мяча сверху двумя руками	1
58.	Первая передача в зону 3. Вторая передача в зону 2 и 4	1
59.	Прием мяча снизу после подачи	1
60.	Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых	1
61.	Выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу). Прием мяча от сетки.	1
62.	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах	1
63.	Верхняя прямая подача в прыжке. Учебная- тренировочная игра	1
64.	Инструктаж по Т.Б на уроках спортивных игр (волейбол).	1
65.	Прием и передача снизу двумя руками. <u>Соблюдение режимов физической нагрузки.</u>	1
66.	Передачи в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные).	1
67.	Верхняя прямая подача . <u>Развитие детского волейбола в Тюменской области.</u>	1
68.	Блокирование, одиночное, двойное. Учебно-тренировочная игра	1