

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска
«Открытая (сменная) школа № 4»

Рассмотрено
на заседании ШМО
естественно-математ. цикла
МБОУ ОСШ № 4
руководитель ШМО
_____ О.Н. Вязовкина
протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

Согласовано
зам директора по УВР
_____ С.И. Гордеева
«30» августа 2023 г.

Утверждаю
директор МБОУ ОСШ № 4
_____ В.Н. Мусаткин
Приказ от 30.08 2023 № 257

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

11 А,Б,В классы

(3 часа в неделю)

Разработана
учителем
первой квалификационной категории
МБОУ ОСШ №4
Савкиной В.И.

Ульяновск, 2023

Аннотация к рабочей программе

Настоящая рабочая программа по физической культуре для группы заочного обучения 11 А,Б,В классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования с учетом требований образовательной программы основного общего образования.

Исходный документ для составления настоящей рабочей программы: Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха 10-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2020.

Рабочая программа по физической культуре для 11 А,Б,В классов заочной формы обучения составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями).
3. Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ ОСШ № 4 (11-12 классы).
4. Рабочая программа по физической культуре «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 10-11 классы. Автор В. И. Лях. — Москва: «Просвещение», 2020 г.

Рабочая программа рассчитана на 3 часа в неделю (0,5 аудиторных часа и 2,5 часа на самостоятельное изучение в соответствии с учебным планом школы для групп очно-заочного и заочного обучения в 11 А,Б,В классах). В связи с отсутствием материально-технической базы преподавание учебного предмета «физическая культура» ведется на теоретическом уровне. В связи с этим, количество часов на изучение каждой из тем выделялось из методического решения учителя.

Целью школьного физического воспитания

является 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

- ✓ воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ✓ знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- ✓ усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- ✓ 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 целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- ✓ 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;
- ✓ освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- ✓ развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- ✓ формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими 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 поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- ✓ осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

- ✓ умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- ✓ умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- ✓ умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- ✓ умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- ✓ владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- ✓ умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- ✓ умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- ✓ умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- ✓ умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты:

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

- ✓ целевой ориентацией. понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- ✓ овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- ✓ приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта

совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

✓ расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Учебно-методический комплекс

Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2020.

2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2019

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(11 А,Б,В классы, базовый уровень, 0,5 аудиторных часа в неделю)

№ п.п.	Тема	Кол-во часов
1	Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте	6
2	Базовые виды спорта школьной программы	7
2.1	Спортивные игры	2
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	1
2.3	Легкая атлетика	1
2.4	Лыжная подготовка	1
2.5	Элементы единоборств	1
3	Самостоятельные занятия физическими упражнениями	4
	<i>ИТОГО</i>	<i>17</i>

Темы для самостоятельного изучения

(11 А,Б,В классы, базовый уровень, 2,5 часа в неделю на самостоятельное изучение)

№ п.п.	Тема	Кол-во часов
1	Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте	30
2	Базовые виды спорта школьной программы	40
2.1	Спортивные игры	15
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	5
2.3	Легкая атлетика	10
2.4	Лыжная подготовка	5
2.5	Элементы единоборств	5
3	Самостоятельные занятия физическими упражнениями	15
	<i>ИТОГО</i>	85
	<i>Резерв</i>	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Тема 1. Знания о физической культуре (36 часов.) (6 часов аудиторных и 30 часов на самостоятельное изучение)

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Тема 2. Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности (47 часов) (7 часов аудиторных и 40 часов на самостоятельное изучение)

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, волейбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самообороны, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Тема 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями 9 часов (4 часа аудиторных и 15 часов на самостоятельные занятия)

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать:

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь:

выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Перечень учебно-методического обеспечения.

1. Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2020.
2. Лях В.И. Физическая культура. 10 – 11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2019.
3. <http://www.drofa.ru/for-users/teacher/vertical/programs/>

<http://www.lib.sportedu.ru/press>

Приложение

Календарно- тематическое планирование по физической культуре в 11А,Б,В классах (Базовый уровень, 0,5 ауд. ч./неделю)

	Дата		Тема урока	Содержание урока	Домашнее задание
	план	факт			
1	11А 11Б 11В	11А 11Б 11В	Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте Понятие телосложения и характеристика его основных типов	Основные типы телосложения. Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменение телосложения и улучшение осанки. Методы	&12

				контроля за изменением показателей телосложения	
2	11А 11Б 11В	11А 11Б 11В	Способы регулирования массы тела человека.	Основные компоненты массы тела человека. Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Методика применения упражнений по снижению массы тела	&13
3	11А 11Б 11В	11А 11Б 11В	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры	Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов	&14
4	11А 11Б 11В	11А 11Б 11В	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинга, степ-аэробики, велоаэробики, аквааэробики, бодибилдинга (атлетической гимнастики), тренажёров и тренажёрных устройств	&15
5	11А 11Б 11В	11А 11Б 11В	Современное олимпийское движение и физкультурно-массовое движение	Понятия: олимпийское движение, Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК). Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийских игр	&16
6	11А 11Б 11В	11А 11Б 11В	Зачет № 1 «Основы физической культуры и спорта»	Применение учащимися полученных знаний при выполнении заданий	
7	11А 11Б 11В	11А 11Б 11В	Базовые виды спорта школьной программы Гандбол: техника передвижений, ловли и передачи мяча, ведения	Комбинации из освоенных элементов передвижений;	&18

			мяча. Тактика игры	техника передвижений, остановок, поворотов, стоек; ошибки и способы их устранения;	
8	11А 11Б 11В	11А 11Б 11В	Футбол: техника передвижений, удара по мячу, ведения мяча Футбол: тактика игры	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений; техника передвижений, остановок, поворотов, стоек; ошибки и способы их устранения Моделирование тактики взаимодействий, изменение её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	&20
9	11А 11Б 11В	11А 11Б 11В	Гимнастика с элементами акробатики	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах	&21
10	11А 11Б 11В	11А 11Б 11В	Легкая атлетика	Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований	&22
11	11А 11Б 11В	11А 11Б 11В	Лыжная подготовка	Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях	&23
12	11А 11Б 11В	11А 11Б 11В	Элементы единоборств. Плавание	Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца. Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания и техника безопасности в открытом водоёме и бассейне. Доврачебная помощь пострадавшему	&24-25

13	11А 11Б 11В	11А 11Б 11В	Зачет № 2 «Базовые виды спорта школьной программы»	Применение учащимися полученных знаний при выполнении заданий	
14			Самостоятельные занятия физическими упражнениями Оздоровительный бег	История, значение, правила проведения занятий. Методы и средства тренировки. Нагрузка на занятиях	&32
15	11А 11Б 11В	11А 11Б 11В	Дартс	История, значение, правила техники безопасности, инвентарь и оборудование. Правила и техника игры	&33
16	11А 11Б 11В	11А 11Б 11В	Аэробика	История, значение, правила техники безопасности и поведения на занятиях. Противопоказания к занятиям аэробикой.	&34
17	11А 11Б 11В	11А 11Б 11В	Туризм	История, значение, правила техники безопасности, инвентарь и оборудование.	&35

**Лист корректировки рабочей программы по физической культуре для
11А,Б,В классов
Учителя Савкиной В.И.**

№	Название раздела	Название темы	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Протокол ШМО о рассмотрении корректировки
1.					

Рабочая программа скорректирована «__» _____ 20__ г.

подпись

расшифровка подписи

