

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Отдел образования Администрации Целинского района

МБОУ Михайловская СОШ №15

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
естественно-
математического цикла


Л.В. Сукаленко

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР


А.Н. Передереев

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Е.П. Коробова

Приказ №64
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс): среднее общее 11

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов: 100

Учитель: Дымский Сергей Борисович
(ФИО)

Программа разработана на основе Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для общеобразовательных организаций, реализующий программы начального общего, основного и среднего общего образования от 20.09.2016 года № 3/16 (указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

2023-2024 учебный год

Раздел 1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ).
- Областного закона от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области».
- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, 2004г.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации, 2004г
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- Письма Минобразования Ростовской области № 24/4.1.1-4851/М « О примерном порядке утверждения и примерной структуре рабочих программ».
- Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для общеобразовательных организаций, реализующий программы начального общего, основного и среднего общего образования от 20.09.2016 года № 3/16
- Письма Министерства общего и профессионального образования РО № 24/4.1.1-52.26/м от 26.08.2014 г. « О допустимости изменения примерной структуры (объединения, разделения, формулирования названий разделов рабочих программ и др.) с учетом особенностей образовательной организации и сложившейся практики разработки рабочих программ».
 - Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ Михайловская СОШ № 15.
 - Учебного плана МБОУ Михайловской СОШ №15 на 2023-2024 учебный год.
 - Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) МБОУ Михайловская СОШ №15.
 - Приказа Минобрнауки России от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
 - Комплексной программы физического воспитания 1-11 классов В. И. Лях, А. А. Зданевич. -М.: Просвещение, 2018 г.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№	Авторы	Название	Год издания	Издательство
1	В.И.Лях, А.А.Зданевич	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов	2018	«Просвещение»

2	В.И. Лях	Физическая культура 10-11 классы	2018	Просвещение
---	----------	----------------------------------	------	-------------

В учебном плане 10,11 классов МБОУ Михайловская СОШ № 15 на 2023-2024 учебный год в рамках Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений Российской Федерации

(5-дневная неделя) на изучение физической культуры отводится 3 часа в неделю. В соответствии с годовым календарным учебным графиком работы школы на 2023-2024 учебный год программа составлена на 3 часа в неделю, что составляет 101 часов в год.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности обучающихся. Слагаемые физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи физического воспитания обучающихся 10 классов

Решение задач физического воспитания учащихся направленно на:

- содействие гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Раздел 2. Планируемый результат

Требования к уровню подготовки выпускников средней (полной) школы

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

Знать/ понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- требования безопасности на занятиях физической культурой;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.

Уметь:

- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнять соревновательные упражнения и технику – тактические действия в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14

	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения 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.

Раздел 3. Содержание учебного предмета

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм (баскетбол). Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Каждый из практических разделов рабочей программы составлен в соответствии с задачами обучения и имеет единую структуру: теоретические сведения по виду спорта, умения, навыки, составляющие содержание обучения, упражнения для развития двигательных качеств и навыков, требования к учащимся.

Теоретические сведения призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория изучается на уроках, лекциях при прохождении материала соответствующего раздела программы. Методы сообщения теоретических знаний определяет учитель. При изучении вопросов теории используется учебник «Физическая культура 9-11 классы», программно-методический материал.

- основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля;

- естественные основы;

- социально-психологические основы;

- культурно-исторические основы;

- приемы закаливания.

Баскетбол.

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Формы организации учебных занятий:

- урок изучения нового материала;
- урок – закрепление
- обобщающий урок;
- комбинированный урок.
- урок-игра
- контрольный урок - зачёт

Виды учебной деятельности

Теоретические сведения:

Знать (понимать):

-Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения

Знать (понимать):

- Основные формы и виды физических упражнений

-Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

Знать (понимать):

-Основное содержание режима дня.

- Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений.

-Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.

Двигательные умения, навыки и способности:

1. Лёгкая атлетика

- спринтерский бег
- метание малого мяча на дальность и в цель;
- прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- инструктаж по технике безопасности.

Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Высокий старт. Финальное усилие. Эстафеты. Развитие скоростной выносливости.

-Уметь

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами.
- выполнять легкоатлетические упражнения

Развитие скоростно-силовых способностей. Метание.

-**Уметь** метать малый мяч на дальность.

- **Уметь** развитие силовых и координационных способностей Прыжки.

- **Уметь** выполнять прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги»

2. Кроссовая подготовка:

- развитие силовой выносливости;

- переменный бег;
- гладкий бег;
- длительный бег;
- преодоление препятствий;
- бег в равномерном темпе;
- гладкий бег;
- развитие выносливости.
- развитие силовой выносливости.
- **Уметь** бегать до 20 мин, выполнять бег с препятствиями на местности, 6-минутный бег, эстафеты, круговую тренировку.

3. Спортивные игры:

Волейбол

Правила игры. Основные приёмы игры; Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами) Упражнения общей физической подготовки.

Баскетбол: Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.

Уметь:

- Выполнять игровые действия в баскетболе и волейболе,
- играть по правилам.

4. Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приёмы: повороты в движении кругом; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дробление и сведением; перестроение в движении из колонны по 1 в колонну по 2, по 4, по 8 в движении.

Уметь:

- выполнять строевые упражнения.
- Выполнять акробатические и гимнастические комбинации
- Акробатические упражнения: (юноши) длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см.; стойка на руках с помощью: кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком; прыжки в глубину с высоты 150 – 180 см.; комбинации из ранее изученных приёмов.
- (Девушки) сед углом; стоя на коленях, наклон назад; стойка на лопатках; комбинации из ранее изученных приёмов.
- Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в длину (юноши); прыжок углом с косога разбега толчком одной ногой (девушки).
- Висы и упоры: (юноши) подъём в упор силой; вис согнувшись - вис прогнувшись сзади; подъём переворотом; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; подъём разгибом в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад.
- (Девушки). Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок.
- Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девушки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

- Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком – 1м.).
- Упражнения общей физической подготовки.

Раздел 4. Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	29
2	Кроссовая подготовка	18
3	Спортивные игры	38
4	Гимнастика	15

Календарно – тематическое планирование 11 кл.

№ п/п	Раздел. Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			План.	Факт.
Раздел: ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА - 16 ч.				
1-6	Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Инструкция по т/б № 44, №17	6	4.09 6.09 7.09 11.09 13.09 14.09	
7-8	Развитие скоростной выносливости	2	18.09 20.09	
9-12	Метание гранаты	4	21.09 25.09 27.09 28.09	
13-16	Прыжки в длину	4	2.10 4.10 5.10 9.10	

Раздел: КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА – 8 ч.				
17-22	Развитие выносливости	6	11.10 12.10 16.10 18.10 19.10 23.10	
23-25	Бег по пересечённой местности	2	25.10 26.10	
Раздел: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (волейбол) - 23 ч.				
26-28	Приёмы мяча. Инструкция по т/б № 20, № 67	3	8.11 9.11 13.11	
29	Приёмы мяча одной рукой с последующим падением	1	15.11	
30	Приём мяча одной рукой в падении	1	16.11	
31	Передача мяча сверху двумя руками.	1	20.11	
32-33	Совершенствование техники подач мяча. Верхняя прямая подача.	2	22.11 23.11	
34	Совершенствование техники нападающего удара. Прямой нападающий удар.	1	27.11	
35	Нападающий удар с переводом.	1	29.11	
36	Нападающий удар с поворотом туловища	1	30.11	
37	Нападающий удар без поворота туловища	1	4.12	
38	Совершенствование техники нападающего удара	1	6.12	
39	Групповое блокирование	1	7.12	
40	Индивидуальное блокирование	1	11.12	
41-42	Индивидуальные тактические действия в нападении.	2	13.12 14.12	
43-44	Групповые и командные тактические действия в нападении	2	18.12 20.12	
45-46	Индивидуальные и групповые тактические действия в защите	2	21.12 25.12	
47	Командные тактические действия в защите	2	27.12 28.12	
Раздел: ГИМНАСТИКА – 15 ч.				
48-52	Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Инструкция по т/б № 15	5	10.01 11.01 15.01 17.01	

			18.01	
53-56	Лазание по канату	4	22.01 24.01 25.01 29.01	
57-62	Акробатические упражнения	6	31.01 1.02 5.02 7.02 8.02 12.02	
Раздел: СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (баскетбол) – 15 ч.				
63	Передвижение и остановки игрока. Инструкция по т/б № 20, № 67	1	14.02	
64	Передача мяча различными способами в движении.	1	15.02	
65-66	Бросок мяча.	2	19.02 21.02	
67-68	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции	2	22.02 26.02	
69	Быстрый прорыв	2	28.02 29.02	
70-71	Зонная защита	2	4.03 7.03	
72-73	Индивидуальные действия в защите	2	11.03 13.03	
74-75	Нападение через заслон.	2	14.03 25.04	
76	Нападение против зонной защиты.	1	27.03	
Раздел: КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА - 10 ч.				
77-80	Бег по пересеченной местности	4	28.03 1.04 3.04 4.04	
81-82	Преодоление препятствий.	2	8.04 10.04	
83-84	Переменный бег.	2	11.04 15.04	
85-86	Гладкий бег	2	17.04 18.04	
Раздел: ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА –13ч.				
87-88	Спринтерский бег. Низкий и высокий старт. Инструкция по т/б № 44, № 17	2	22.04 24.04	

89-90	Эстафетный бег	2	25.04 27.04	
91-92	Челночный бег	2	2.05 6.05	
93	Бег по дистанции.	1	8.05	
94-96	Метание гранаты	3	13.05 15.05 16.05	
97-101	Прыжок в длину	3	20.05 22.05 23.05	

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

 Протокол №_1_ от
 «_31_»_____08_____2023г.
 Руководитель МО _____

СОГЛАСОВАНО

на методическом совете школы
 МБОУ Михайловская СОШ № 15

 Протокол №_1_ от
 «_31_»_____08_____2023г.
 Председатель МС _____