

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Глубокинская казачья средняя общеобразовательная школа №1  
Каменского района Ростовской области  
(МБОУ Глубокинская казачья СОШ №1)

Утверждаю  
Директор МБОУ Глубокинской  
казачьей СОШ №1  
М.С.Некрасова  
приказ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г № \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования: основное общее образование, 10,11 класс

Количество часов: 101 часов

Учитель Безруков Дмитрий Николаевич

Программа разработана в соответствии с ФГОС ООО, на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре для 10-11 классов образовательных организаций (М.: Просвещение, 2021), с учетом УМК:

- 1.Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / (М.Я.Виленский и др.); под ред. М.Я. Виленского.- 10-е изд.-М.: Просвещение, 2020.
- 2.Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И.Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2019.

Аннотация к рабочей программе по физической культуре

<u>1</u>	<u>Полное наименование программы (с указанием предмета и класса)</u>	<u>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по учебному предмету «Физическая культура» для 10-11 классов</u>
<u>2</u>	<u>Место учебного предмета в структуре основной образовательной программы</u>	<u>В структуре основной образовательной программы учебный предмет «Физическая культура» является составной частью учебного плана.</u>
<u>3</u>	<u>Нормативная основа разработки программы</u>	<u>1.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования</u> <u>2.Основная образовательная программа основного общего образования.</u> <u>3.Закон «Об образовании в РФ»</u>
<u>4</u>	<u>Реализуемые УМК</u>	1.Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / (М.Я.Виленский и др.); под ред. М.Я. Виленского.- 10-е изд.-М.: Просвещение, 2020.  2.Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И.Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2019.
<u>5</u>	<u>Количество часов для реализации программы</u>	<u>196 часов за 2 года, по 3 часа в неделю</u>
<u>6</u>	<u>Дата утверждения. Органы и должностные лица (в соответствии с Уставом организации), принимавшие участие в разработке, рассмотрении, принятии, утверждении рабочей программы</u>	<u>Программа разработана учителями физической культуры МБОУ Глубокинской казачьей СОШ №1, согласована заместителем директора и утверждена директором МБОУ Глубокинской казачьей СОШ №1. Приказ от 31 августа 2022 г. №1</u>
<u>7</u>	<u>Цель реализации программы</u>	-формирование развитой личности, готовой к самообразованию, сотрудничеству, самостоятельному принятию решений, способной адаптироваться к быстро меняющимся условиям жизни; -направленность обучения на систематическое приобщение учащихся к самостоятельной познавательной деятельности, к методам познания, формирующим мотивацию и развитие физических способностей; -обеспечение условий, способствующих приобретению обучающимися опыта разнообразной деятельности, познания и самопознания, ключевых навыков (ключевых компетенций),имеющих универсальное значение для различных видов деятельности; -формирование понимания ценности знаний для выработки целесообразного поведения в целях сохранения своего здоровья;
<u>8</u>	<u>Используемые технологии</u>	<u>-проблемное обучение</u> <u>-групповое обучение</u> <u>-индивидуальное обучение</u> <u>-обучение в сотрудничестве</u> <u>-информационно-коммуникационное обучение</u> <u>-здоровьесберегающее обучение</u>

		<u>-соревнования</u>
9	<u>Требования к уровню подготовки обучающихся</u>	<p>В процессе занятий физической культурой обучающиеся должны уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. владеть знаниями о функциональных возможностях организма, признаках утомления и переутомления и способах их профилактики;</li> <li>2. владеть умениями оценивать различные ситуации и своевременно принимать необходимые решения;</li> <li>3. формировать двигательный опыт, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура»;</li> <li>4. формировать 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.</li> </ol> <p><u>знать:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. организационные основы занятий физической культурой, требования к технике безопасности и профилактике травматизма;</li> <li>2. гигиенические мероприятия для повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями;</li> <li>3. основные приемы страховки, самостраховки и помощи во время занятий;</li> <li>4. терминологию, правила самостоятельной организации и проведения занятий физической культурой;</li> </ol>
10.	<u>Методы и формы оценки результатов освоения</u>	<p><u>-практические занятия</u>  <u>-тестирование</u>  -сообщения, доклады  -устные ответы  -самостоятельная работа</p>

## Содержание предмета «Физическая культура»

### Основы знаний

(освоение теоретических знаний осуществляется в процессе занятий):

1. Названия разучиваемых упражнений;
2. Организационные основы занятий физической культурой, требования к технике безопасности и профилактике травматизма;
3. Гигиенические мероприятия для повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями;
4. Страховка и помощь во время занятий;
5. Терминология избранной спортивной и подвижной игры, правила и организация игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков);
6. Самостоятельная организация и проведение избранной спортивной или подвижной игры. Выполнение судейских обязанностей.

### Раздел «Легкая атлетика»

- совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей;
- совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- совершенствование техники метания;
- совершенствование техники длительного бега и развитие выносливости;
- развитие координационных способностей.

### Раздел «Гимнастика»

- совершенствование строевых упражнений;
- совершенствование техники опорных прыжков;
- совершенствование акробатических упражнений и комбинаций;
- развитие гибкости и силовых способностей.

### Раздел «Спортивные игры. Баскетбол»

- совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе;
- совершенствование техники ловли и передач мяча;
- совершенствование техники ведения мяча;
- совершенствование техники бросков мяча;
- совершенствование техники перемещений и владения мячом;
- освоение тактики игры.

С целью обогащения двигательного опыта обучающихся и максимального использования имеющихся ресурсов, в программу были включены занятия настольным теннисом (2 четверть).

## Тематическое планирование

Раздел	Тема	Кол-во часов	Формы контроля
1 четверть. Легкая атлетика	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных способностей	6	зачет
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно – силовых способностей	5	зачет
	Совершенствование техники длительного бега. Развитие координационных способностей	7	зачет
	Развитие координационных способностей	6	текущий
2 четверть. Гимнастика	Совершенствование строевых упражнений Совершенствование акробатических упражнений	5	зачет
	Совершенствование техники опорных прыжков. Развитие силовых качеств и гибкости	5	зачет
	Совершенствование техники игры «Настольный теннис».	7	зачет
	Проверка домашнего задания	3	зачет
3 четверть. Спортивные игры. Баскетбол	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	4	зачет
	Совершенствование техники ловли и передач мяча	3	зачет
	Совершенствование техники ведения мяча. Техника индивидуальной защиты	3	зачет
	Совершенствование техники бросков мяча	4	зачет
	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и освоение тактики игры	15	текущий
4 четверть. Легкая атлетика	Совершенствование техники длительного бега. Развитие координационных способностей	9	зачет
	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных способностей	5	зачет
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно – силовых способностей	5	зачет
	Развитие координационных способностей	4	текущий

Календарно – тематическое планирование 10 класс

№ урока	Название раздела, тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Примечания Причина корректировки
			план	факт	
	1 четверть. Раздел «Легкая атлетика»	24			
1-6	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных способностей	6	01.09 02.09 06.09 08.09 09.09 13.09 зачет		
7-11	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно – силовых способностей	5	15.09 16.09 20.09 22.09 23.09 зачет		
12-18	Совершенствование техники длительного бега. Развитие координационных способностей	7	27.09 29.09 30.09 04.10 06.10 07.10 11.10 зачет		
19-26	Развитие координационных способностей	6	13.10 14.10 18.10 20.10 21.10 25.10 27.10 28.10		

2 четверть. Раздел «Гимнастика»		20			
27-31	Совершенствование строевых упражнений Совершенствование акробатических упражнений	5	10.11 11.11 15.11 17.11 18.11 зачет		
32-36	Совершенствование техники опорных прыжков. Развитие силовых качеств и гибкости	5	22.11 24.11 25.11 01.12 02.12 зачет		
37-43	Совершенствование техники игры «Настольный теннис».	7	06.12 08.12 09.12 13.12 15.12 16.12 20.12		
44-46	Проверка домашнего задания	3	22.12 зачет 23.12 зачет 27.12 зачет		
3 четверть. Раздел «Спортивные игры. Баскетбол»		29			
47-50	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	4	12.01 13.01 17.01 19.01 зачет		
51-53	Совершенствование техники ловли и передач мяча	3	20.01 24.01 26.01 зачет		
54-56	Совершенствование техники ведения мяча. Техника индивидуальной защиты	3	27.01 31.01 02.02 зачет		
57-60	Совершенствование техники бросков мяча	4	03.02 07.02 09.02 10.02 зачет		

61-76	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и освоение тактики игры	15	14.02 16.02 17.02 21.02 28.02 02.03 03.03 07.03 09.03 10.03 14.03 16.03 17.03 21.03 23.03 24.03		
4 четверть. Раздел «Легкая атлетика»		23			
77-85	Совершенствование техники длительного бега. Развитие координационных способностей	9	04.04 06.04 07.04 11.04 13.04 14.04 18.04 20.04 21.04 зачет		
86-90	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных способностей	5	25.04 27.04 28.04 02.05 04.05 зачет		
91-95	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно – силовых способностей	5	05.05 09.05 11.05 12.05 16.05 зачет		
96-101	Развитие координационных способностей	4	18.05 19.05		



			23.05 25.05 26.05 30.05		
--	--	--	----------------------------------	--	--



**Календарно – тематическое планирование 11 класс**

№ урока	Название раздела, тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Примечания Причина корректировки
			план	факт	
	1 четверть. Раздел «Легкая атлетика»	25			
1-6	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных способностей	6	02.09 06.09 07.09 09.09 13.09 14.09 зачет		
7-11	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно – силовых способностей	5	16.09 20.09 21.09 23.09 27.09 зачет		
12-18	Совершенствование техники длительного бега. Развитие координационных способностей	7	28.09 30.09 04.10 05.10 07.10 11.10 12.10 зачет		
19-25	Развитие координационных способностей	7	14.10 18.10 19.10 21.10 25.10 26.10 28.10		
	2 четверть. Раздел «Гимнастика»	23			

26-30	Совершенствование строевых упражнений Совершенствование акробатических упражнений	5	09.11 11.11 15.11 16.11 18.11 зачет		
31-35	Совершенствование техники опорных прыжков. Развитие силовых качеств и гибкости	5	22.11 23.11 25.11 29.11 30.11 зачет		
36-42	Совершенствование техники игры «Настольный теннис».	7	02.12 06.12 07.12 09.12 13.12 14.12 16.12		
43-45	Проверка домашнего задания	3	20.12 зачет 21.12 зачет 23.12 зачет		
46-47	Развитие координационных способностей	2	27.12 28.12		
3 четверть. Раздел «Спортивные игры. Баскетбол»		29			
48-51	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	4	13.01 17.01 18.01 20.01 зачет		
52-54	Совершенствование техники ловли и передач мяча	3	24.01 25.01 27.01 зачет		
55-57	Совершенствование техники ведения мяча. Техника индивидуальной защиты	3	31.01 01.02 03.02 зачет		
58-61	Совершенствование техники бросков мяча	4	07.02 08.02 10.02 14.02 зачет		

62-77	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и освоение тактики игры	15	15.02 17.02 21.02 22.02 24.02 28.02 01.03 03.03 07.03 10.03 14.03 15.03 17.03 21.03 22.03 24.03		
4 четверть. Раздел «Легкая атлетика»		23			
78-86	Совершенствование техники длительного бега. Развитие координационных способностей	9	04.04 05.04 07.04 11.04 12.04 14.04 18.04 19.04 21.04 зачет		
87-91	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных способностей	5	25.04 26.04 28.04 02.05 03.05 зачет		
92-96	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно – силовых способностей	5	05.05 10.05 12.05 16.05 17.05 зачет		
97-101	Развитие координационных способностей	4	19.05 23.05		

			24.05 26.05 30.05		
--	--	--	-------------------------	--	--



СОГЛАСОВАНО

Руководитель методического  
объединения \_\_\_\_\_ (указать)  
\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ (ФИО)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ (ФИО)

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ года