

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 «01» 09 2023г № 03-203

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования: основное общее образование 11 класс

Количество часов: 11 класс 102 часов; 3 раза в неделю.

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.

2023- 2024 учебный год

Аннотация к рабочей программе по физической культуре, 11 класс

Программы разработаны на основе Федерального государственного стандарта среднего общего образования, примерной программы среднего общего образования, а также авторской программы Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС (УМК): Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура (базовый уровень). 10-11 класс. М.: Просвещение УЧЕБНЫЙ ПЛАН (количество часов): 11 класс – 3 часа в неделю, 102 часа в год

ЦЕЛИ: 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. **ЗАДАЧИ:** содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам; формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности; расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях; дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно- силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.); формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований; формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля; формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии; формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания; дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции; закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Планируемые результаты для среднего общего образования (11 классы): личностные, метапредметные, предметные

Личностные результаты:

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты:

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Обучающийся 10 класса на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Обучающийся 10 класса на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Предметные результаты в 11 классе освоения курса предполагают сформированность следующих умений:

Знания о физической культуре:

Ученик, окончивший 11 класс на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Ученик, окончивший 11 класс на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приёмы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в соревнованиях по самбо;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик, окончивший 11 класс научится:

- использовать графическую запись комплексов упражнений для формирования правильной осанки, развития мышц туловища и закалывающие процедуры для укрепления здоровья;
- составлять под руководством взрослых режим дня с включением плана тренировочных и оздоровительных занятий (комплексы утренней зарядки и физкультурминуток..), подбирая индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить подвижные игры на спортивной площадке, анализировать и выявлять ошибки, своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик, окончивший 11 класс на базовом уровне получит возможность научиться:

- проводить занятия физической культурой с использованием бега, лыжных прогулок, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность с учетом личной гигиены в процессе занятий;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием закалывающих процедур.

Физическое совершенствование

Ученик, окончивший 11 класс научится:

- выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
- выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
- выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.
 - выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
 - выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
 - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)

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 11 класс

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	16	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

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по Физической культуре 11класс

Учитель: Безруков Дмитрий Николаевич

Утверждаю
Директор МБОУ Глубокинской
казачьей СОШ №1
М.С.Некрасова

Количество часов: всего 102 часа; в неделю 3 часа в неделю

Планирование составлено на основе рабочей программы учителя (группы учителей) Безрукова Дмитрия Николаевича, утверждённой решением педагогического совета МБОУ Глубокинской казачьей СОШ №1 (протокол №1 от 30.08.2021г.)

Планирование составлено на основе примерной программы основного общего образования 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

Учебник: 1. Физическая культура. 10-11 класс: 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.

2023-2024 год

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»	24			
1-6	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных способностей	6	05.09 06.09 07.09 12.09 13.09 14.09 зачет		
7-11	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно – силовых способностей	5	19.09 20.09 21.09 26.09 27.09 зачет		
12-18	Совершенствование техники длительного бега. Развитие координационных способностей	7	28.09 03.10 04.10 05.10 10.10 11.10 12.10 зачет		
19-25	Развитие координационных способностей	6	17.10 18.10 19.10 24.10 25.10 26.10		
	2 четверть. Раздел «Гимнастика»	24			

26-30	Совершенствование строевых упражнений Совершенствование акробатических упражнений	5	07.11 08.11 09.11 14.11 15.11 зачет		
31-35	Совершенствование техники опорных прыжков. Развитие силовых качеств и гибкости	7	16.11 21.11 22.11 23.11 28.11 29.11 30.11 зачет		
36-42	Совершенствование техники игры «Настольный теннис».	7	05.12 06.12 07.12 12.12 13.12 14.12 19.12		
43-45	Проверка домашнего задания	3	20.12 зачет 21.12 зачет 26.12 зачет		
46-48	Развитие координационных способностей	2	27.12 28.12		
3 четверть. Раздел «Спортивные игры. Баскетбол»		33			
49-51	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	4	09.01 10.01 11.01 16.01 зачет		
52-54	Совершенствование техники ловли и передач мяча	3	17.01 18.01 23.01 зачет		
55-57	Совершенствование техники ведения мяча. Техника индивидуальной защиты	3	24.01 25.01 30.01 зачет		

58-61	Совершенствование техники бросков мяча	4	31.01 01.02 06.02 07.02 зачет		
62-81	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и освоение тактики игры	19	08.02 13.02 14.02 15.02 20.02 21.02 22.02 27.02 28.02 29.02 05.03 06.03 07.03 12.03 13.03 14.03 19.03 20.03 21.03		
4 четверть. Раздел «Легкая атлетика»		21			
82-90	Совершенствование техники длительного бега. Развитие координационных способностей	9	02.04 03.04 04.04 09.04 10.04 11.04 16.04 17.04 18.04 зачет		
91-95	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных способностей	5	23.04 24.04 25.04 02.05 07.05 зачет		

96-100	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно – силовых способностей	5	08.05 14.05 15.05 16.05 21.05 зачет		
101-102	Развитие координационных способностей	2	22.05 23.05		

СОГЛАСОВАНО

Руководитель методического
объединения _____ (указать)
_____ / _____ (ФИО)

«__» _____ 20__ года

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
_____ / _____ (ФИО)

«__» _____ 20__ года

Аннотация к рабочей программе
по физической культуре 10-11 класс

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