

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ростова-на-Дону
«Школа № 61 имени Героя Советского Союза Вавилова С.В.»

Утверждаю

Директор МБОУ «Школа № 61»

_____ А.В. Кормильцева

Приказ № 213 от 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 11 класса на 2023 – 2024 учебный год

Уровень среднего общего образования

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании которых разработана программа	приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578, от 29.06.2017 № 613, Минпросвещения России от 24.09.2020 № 519, от 11.12.2020 № 712); Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ «Школа № 61» на 2023 – 2024 учебный год;
Общее количество часов в год, количество часов в неделю, планируемых на изучение данного курса в соответствии с учебным планом лица	В соответствии с Учебным планом МБОУ «Школа № 61» на 2023 – 2024 учебный год на изучение данного курса в 2023 – 2024 учебном году отводится 102 часа (3 часа в неделю).

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА, ПРЕДМЕТА, ДИСЦИПЛИН (МОДУЛЕЙ)

2.1. Предметные: деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения. Освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий.
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную 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 определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и

соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- 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.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

2.2. Личностные: таким приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения школьниками опыта осуществления социально значимых дел.

Выделение данного приоритета связано с особенностями школьников

юношеского возраста: с их потребностью в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни. Сделать правильный выбор старшеклассникам поможет имеющийся у них реальный практический опыт, который они могут приобрести в том числе и в школе. Важно, чтобы опыт оказался социально значимым, так как именно он поможет гармоничному вхождению школьников во взрослую жизнь окружающего их общества. Это:

- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт природоохранных дел;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Выделение в общей цели воспитания целевых приоритетов, связанных с возрастными особенностями воспитанников, не означает игнорирования других составляющих общей цели воспитания. Приоритет — это то, чему педагогам, работающим со школьниками конкретной возрастной категории, предстоит уделять большее, но не единственное внимание.

Добросовестная работа педагогов, направленная на достижение поставленной цели, позволит ребенку получить необходимые социальные навыки, которые помогут ему лучше ориентироваться в сложном мире человеческих взаимоотношений, эффективнее налаживать коммуникацию с окружающими, увереннее себя чувствовать во взаимодействии с ними, продуктивнее сотрудничать с людьми разных возрастов и разного социального положения, смелее искать и находить выходы из трудных жизненных ситуаций, осмысленнее выбирать свой жизненный путь в сложных поисках счастья для себя и окружающих его людей.

Достижению поставленной цели воспитания школьников будет способствовать решение следующих основных задач:

3.1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (КУРСА, ДИСЦИПЛИНЫ, МОДУЛЯ)

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	47
3	Гимнастика	22
4	Волейбол	21
5	Баскетбол	12
	ИТОГО	102

3.2. График проведения контрольно – измерительных работ

Тема	Форма контроля	Сроки проведения
Бег 30, 60 м.	Сдача норматива	Сентябрь, май
Прыжок в длину	Сдача норматива	Сентябрь, май
Метание мяча	Сдача норматива	Октябрь, апрель
Бег 1000 м	Сдача норматива	Октябрь, апрель
Акробатика	Сдача норматива	Ноябрь
Упражнения в равновесии	Сдача норматива	Ноябрь
Лазание по канату	Сдача норматива	Декабрь
ОФП	Сдача норматива	Декабрь
Подача в волейболе	Сдача норматива	Январь
Прием и передача в волейболе	Сдача норматива	Январь
Ведение баскетбольного мяча	Сдача норматива	Февраль
Штрафной бросок	Сдача норматива	Март

3.3.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Перечень	Описание обеспечения
Учебники, учебные пособия для обучающихся	Физическая культура 10-11 класс. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество Издательство «Просвещение»
Печатные пособия для учителя	Физическая культура 10-11 классы. Рабочие программы по учебникам М.Я.Виленского, В.И.Ляха. Автор: Рощина Г.О., 2021 г. Серия: ФГОС. Планирование учебной деятельности
Экранно-звуковые пособия (цифровые)	
Технические средства обучения (средства ИКТ)	
Цифровые и электронные образовательные ресурсы	
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование	Спортивный инвентарь
Демонстрационные	

пособия	
Музыкальные инструменты	
Натуральные объекты и фон	

4. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата	Тема урока
1.		Инструктаж по ТБ. Бег с низкого старта Игра в ф/б.
2.		Круговая эстафета. Игра в ф/б.
3.		Встречная эстафета. Челночный бег. Игра в ф/б.
4.		Эстафетный бег по кругу. Игра в ф/б.
5.		Бег на результат 60 м. Игра.
6.		Прыжок в длину с места. Игра в ф/б.
7.		Прыжок в длину с разбега. Игра в ф/б.
8.		Метание мяча в цель. Игра.
9.		Метание гранаты в цель. Игра.
10.		Бег в равномерном темпе до 3 км. Игра в ф/б.
11.		Бег 3 км на результат. Игра.
12.		Бег 2 * 60, 2 * 80 м. Игра.
13.		Бег 2 * 60, 2 * 100 м. Игра в ф/б.
14.		Бег 60+80+100+80+60 м. Игра в ф/б.
15.		Бег 100 м на результат. Игра.
16.		Равномерный бег 15 мин. Игра в ф/б.
17.		Чередование бега с ходьбой до 20 мин. Игра.
18.		Бег в гору, под гору с преодолением препятствий. Игра.
19.		Бег в равномерном темпе до 25 мин. Игра .
20.		Равномерный бег с преодолением препятствий. Игра.
21.		Чередование бега и ходьбы до 28 мин. Игра.
22.		Бег в гору, под гору. Игра в ф/б.
23.		Кроссовая подготовка до 30 мин. Игра.
24.		Бег по пересеченной местности 3 км. Игра.
25.		Инструктаж по ТБ. Силовая подготовка. Игра.
26.		Подтягивания, приседания. Игра.
27.		Пресс за 30 сек., прыжки на скакалке. Игра.
28.		Пресс за 1 мин., отжимания. Игра.
29.		Лазание по канату. Строевые упражнения. Игра.
30.		Строевые упражнения. Лазание по канату. Игра.
31.		Лазание по канату без помощи ног. Строевые упражнения. Игра.
32.		Упражнение маятник на канате. Игра.
33.		Лазание по канату без помощи ног. Строевые упражнения. Игра.
34.		Упражнение маятник на канате. Игра.
35.		Акробатика. Строевые упражнения. Игра.
36.		Длинный кувырок вперед. Перестроения. Игра.
37.		Кувырок назад с выходом на руки. Повороты, перестроения. Игра.
38.		Стойка на голове. Перестроения. Игра.
39.		Повороты на месте. Стойка на руках. Игра.
40.		Комбинация из разученных элементов. Игра.
41.		Висы. Строевые упражнения. Игра.
42.		Перестроение. Висы. Игра.
43.		Смешанные висы. Перестроение в шеренгу. Игра.

44.		Перестроение в колонну. Висы. Игра.
45.		Смешанные висы. Перестроение в шеренгу. Игра.
46.		Висы. Строевые упражнения. Игра.
47.		Инструктаж по ТБ. Волейбол.
48.		Стойка игрока, передвижение в стойке. Игра.
49.		Передача мяча сверху. Игра.
50.		Передача мяча сверху над собой. Игра.
51.		Передача мяча сверху на месте. Игра.
52.		Передача мяча в парах сверху. Игра.
53.		Передача мяча сверху в тройках на месте. Игра.
54.		Передача мяча снизу двумя руками. Игра.
55.		Передача мяча снизу в парах на месте. Игра.
56.		Передача мяча в тройках. Игра.
57.		Передача мяча в парах сверху, снизу в движении. Игра.
58.		Прием мяча снизу. Игра.
59.		Прием мяча сверху. Игра.
60.		Прием мяча в сетку. Игра.
61.		Нижняя прямая подача с 6 м. Игра.
62.		Нижняя прямая подача с 9 м. Игра.
63.		Верхняя прямая подача. Игра.
64.		Игра в волейбол группами в кругу.
65.		Игра в кругу в волейбол.
66.		Игра в волейбол.
67.		Подача. Игра в волейбол.
68.		Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления.
69.		Ведение мяча с сопротивлением, передача мяча в движении. Игра.
70.		Ведение мяча, ловля мяча в парах. Игра.
71.		Ведение мяча с изменением скорости. Игра.
72.		Ведение мяча змейкой. Игра.
73.		Ведение и передача мяча в парах. Игра.
74.		Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Игра.
75.		Индивидуальные действия в защите. Игра.
76.		Штрафной бросок. Игра в баскетбол.
77.		Бросок по кольцу с разного расстояния. Игра в баскетбол.
78.		Позиционное нападение. Игра в баскетбол.
79.		Позиционная, защита. Игра в баскетбол.
80.		Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Игра.
81.		Равномерный бег до 15 мин. Преодоление препятствий. Игра.
82.		Бег в равномерном темпе до 18 мин. Бег в гору. Игра.
83.		Медленный бег до 20 мин. Бег под гору. Игра.
84.		Чередования бега и ходьбы до 25 мин. Игра.
85.		Равномерный бег до 25 мин. Бег в гору. Игра.
86.		Бег по разному грунту до 28 мин. Игра в ф/б.
87.		Бег в равномерном темпе. Бег в гору, под гору. Игра в ф/б.
88.		Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Игра в ф/б
89.		Бег до 2 км в среднем темпе. Игра.
90.		Бег до 3 км в среднем темпе. Игра.
91.		Бег 3 км на результат. Игра.
92.		Бег 2* 60, 2* 80. Игра.
93.		Бег 2*60, 2*100. Игра.
94.		Бег 60+80+100+60. Игра.
95.		Бег с низкого старта. Эстафета по кругу. Игра.
96.		Спринтерский бег, эстафетный бег. Игра.

97.		Челночный бег. Встречная эстафета. Игра.
98.		Прыжок в длину с места. Игра в ф/б.
99.		Прыжок в длину с короткого разбега. Игра в ф/б.
100.		Прыжок в длину с полного разбега. Игра в ф/б.
101.		Метание мяча в цель. Игра в ф/б.
102.		Метание мяча на заданное расстояние. Игра.

5. ЛИСТ ФИКСИРОВАНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Дата внесения изменений, дополнений	Содержание	Согласование с заместителем директора (подпись, расшифровка подписи, дата)	Подпись лица, внесшего запись

6. ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического
Совета МБОУ «Школа № 61»

от 31.08.2023 года № 1
_____ Ю.В.Воробьева

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР
_____ О.В.Шевченко

31.08.2023 года