

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

**Управление образования администрации МО
«Зеленоградский муниципальный округ Калининградской области»**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа г. Зеленоградска»**

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
МАОУ «СОШ
г. Зеленоградска»
Протокол № 8
от «31» мая 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
по УВР
МАОУ «СОШ
г. Зеленоградска»
Пилюгина Т.С.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
МАОУ «СОШ г.
Зеленоградска»
Л.М. Иванцова
Приказ №300
от «9» июня 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Физическая культура» (Базовый уровень)
для обучающихся 11 классов**

**Зеленоградск
2023**

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- 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, 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 доврачебную помощь при легких 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 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
- 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; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

2. Содержание учебного предмета:

Естественные основы

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Культурно-исторические основы

Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания

Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Тема	Кол-во часов на тему
1. Кроссовая подготовка	10
2. Легкая атлетика (л/а)	18
3. Гимнастика	10
4. Спортивные игры:	30
Баскетбол (б/б)	16
Волейбол (в/в)	14
ИТОГО:	68 часов

3. Тематическое планирование

№	Содержание программного материала	Кол-во часов
	Основы знаний о физической культуре.	В процессе каждого урока
	Легкая атлетика.	9
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег на короткие отрезки.	1
2	Бег с высокого старта 30,60м. Стартовый разгон.	1
3	Обучение технике прыжков в длину способом «согнув ноги».	1
4	Закрепление прыжков в длину, президентские тесты.	1
5	Низкий старт, техника финиширования.	1
6	Президентские тесты. Прыжки в длину с разбега.	1
7	Президентские тесты.	1
8	Челночный бег.	1
9	Овладение техникой метания малого мяча.	1
	Кроссовая подготовка	6

1	Бег по пересеченной местности до 10 минут.	1
2	Бег по пересеченной местности до 10 минут.	1
3	Бег по пересеченной местности до 10 минут.	1
4	Бег по пересеченной местности до 10 минут.	1
5	Бег по пересеченной местности до 10 минут.	1
6	Бег по пересеченной местности до 10 минут.	1
	Баскетбол	16
1	Техника безопасности. Овладение техникой передвижений, стоек, поворотов.	1
2	Совершенствование техники передвижений, стоек, поворотов. Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча на месте и со сменой места.	1
3	Совершенствование техники передвижений, стоек, поворотов. Освоение ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча на месте и со сменой места.	1
4	Освоение техники ведения мяча.	1
5	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	1
6	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	1
7	Совершенствование техники бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча.	1
8	Броски мяча в кольцо с места, после двух шагов, после ведения.	1
9	Броски мяча в кольцо с места, после двух шагов, после ведения.	1
10	Броски мяча в кольцо с места, после двух шагов, после ведения.	1
11	Тактика свободного нападения, нападение быстрым прорывом.	1
12	Тактика свободного нападения, нападение быстрым прорывом.	1
13	Ловля, передача, ведение, броски-контроль.	1
14	Учебная игра по упрощенным правилам.	1
15	Учебная игра по упрощенным правилам.	1
16	Учебная игра в баскетбол.	1
	Волейбол	14
1	Овладение техникой передвижений, приема и передачи мяча.	1
2	Освоение техники приема и передачи мяча.	1
3	Передача мяча над собой, передача мяча в парах.	1
4	Передача мяча над собой, передача мяча в парах.	1
5	Сочетание верхней и нижней передач в парах.	1
6	Прием и передача мяча-контроль.	1
7	Освоение техники нижней прямой подачи.	1
8	Подача мяча в стену, через сетку.	1
9	Подача мяча-контроль.	1
10	Освоение техники прямого нападающего удара.	1
11	Освоение техники прямого нападающего удара.	1
12	Освоение техники прямого нападающего удара.	1
13	Овладение тактическими действиями.	1

14	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
	Гимнастика	10
1	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Акробатические упражнения.ОФП.	1
2	Кувырки вперед, назад, стойки на лопатках, на голове и руках. Повторение ранее изученных элементов.	1
3	Кувырки вперед, назад, стойки на лопатках, на голове и руках.	1
4	Разучивание акробатической комбинации.	1
5	Акробатическая комбинация-контроль.	1
6	Упражнения в равновесии (девочки), силовая подготовка (мальчики).	1
7	Упражнения в равновесии –контроль. Силовая подготовка –контроль.	1
8	Преодоление полосы препятствий с элементами гимнастических упражнений.	1
9	Преодоление полосы препятствий с элементами гимнастических упражнений.	1
10	Преодоление полосы препятствий с элементами гимнастических упражнений.	1
	Кроссовая подготовка.	4
1	Кросс без учета времени до 2 км.	1
2	Кросс без учета времени до 3 км.	1
3	Кросс по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1
4	Кросс по пересеченной местности. Развитие выносливости.	1
	Легкая атлетика	9
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Овладение техникой прыжков в высоту.	1
2	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1
3	Прыжки в высоту-контроль.	1
4	Техника спринтерского бега. Бег на короткие отрезки с высокого старта 30, 60 м на результат.	1
5	Низкий старт-ознакомление. Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон.	1
6	Техника передачи эстафетной палочки.	1
7	Президентские тесты.	1
8	Президентские тесты.	1
9	Подведение итогов, задание на лето. Подвижные игры на развитие двигательных качеств.	1