

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО
ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЁННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ
ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ ИМЕНИ И.П. СВЕТЛОВОЙ»**

РАССМОТРЕНО

на ШМО учителей

Протокол № 1

от «29» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель

директора школы

по УВР Айрапетян

И.В.

УТВЕРЖДЕНО

Директор АНО

«СОШ имени И. П. Светловой»

Божович Ж.И.

Приказ № 72

от «29 » августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень)
для обучающихся 11 класса
(ФГОС второго поколения)

2023 – 2024 уч. г

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе нормативно-правовых документов по введению ФГОС НОО

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.12);
2. СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28, зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 18.12.2020г. №61573);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 N 1897 (с изменениями и дополнениями от 29.12.2014, 31.12.2015) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования";
Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 N 1577 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897";
4. Федеральный перечень учебников, допущенный к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.05.2020г. № 254;
5. Утвержденный список учебников для использования в учебном процессе АНО «СОШ им. И.П. Светловой» в соответствии с Федеральным перечнем учебников;
6. Примерная программа по Физической культуре СОО;
7. Устав АНО «СОШ им. И.П. Светловой»;
8. Основная образовательная программа среднего общего образования (ФГОС) АНО «СОШ им. И.П. Светловой» на 2021-2026 учебный год.

Цель предмета: содействие всестороннему развитию личности учащихся посредством формирования у них физической культуры, слагаемыми которой являются сохранение и укрепление здоровья, пропаганды и приобщение к здоровому образу жизни, оптимальный уровень двигательных способностей.

Задачи предмета:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным

условиям внешней среды;

- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

2. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

- Повышение качества образования школьников через реализацию ФГОС, успешное освоение обучающимися основных образовательных программ.
- Формирование системы воспитания и нравственной саморегуляции, выработки потребности в высоконравственных поступках и самостоятельном поведении.
- Укрепление здоровья школьников, повышение безопасности их жизнедеятельности и уровня психологической комфортности.
- Реализация системы профилактических мер по сохранению физического и психического здоровья школьников. Мониторинг физического развития детей.
- Увеличение доли вовлеченности обучающихся в программах дополнительного образования.
- Повышение уровня педагогического мастерства учителей и воспитателей групп дошкольного образования в организации работы с разноуровневым контингентом детей.

- Повышение имиджа образовательной организации, а также информационной компетентности всех участников образовательных отношений

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

Выпускник на базовом уровне научится:

10 класс:

- формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- навыкам систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- комплексам общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- основам технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

11 класс:

- формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное,

социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- навыкам систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- комплексам общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- основам технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

10 класс:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности;
- научиться сохранять правильную осанку, выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения, играть в волейбол, баскетбол, футбол по упрощенным правилам;
- ходить на лыжах.

11 класс:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности;
- научиться сохранять правильную осанку, выполнять эстетически красиво

гимнастические и акробатические упражнения, играть в волейбол, баскетбол, футбол по упрощенным правилам;

- ходить на лыжах.

3. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

10 год обучения

№ п/п	Название темы (раздела)	Количество часов	Содержание учебного материала
1	Легкая атлетика	15	<p>Обучение учащегося правильному бегу, прыжкам, метанию гранаты, преодолению полосы препятствий, умению контролировать нагрузку на свой организм.</p> <p>Техника безопасности на уроках л/а. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Бег 3 мин.</p> <p>Бег 30 м. Бег 3 мин.</p> <p>Прыжковые упражнения. Бег на выносливость до 5 мин.</p> <p>Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Бег до 7 мин.</p> <p>Учёт бега на 100 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 9 мин.</p> <p>Учить метанию гранаты с 4 - 5 шагов разбега.</p> <p>Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 9 мин в медленном темпе.</p> <p>Учёт прыжка в длину с разбега. Преодоление полосы препятствий. Медленный бег до 11 мин.</p> <p>Полоса препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 11 мин.</p> <p>Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.</p> <p>Упражнения в парах на гибкость и сопротивление.</p> <p>Беговые упражнения.</p> <p>Бег с ускорениями по 20-20 м 2-3 раза. Бег 60 м.</p> <p>Беговые упражнения, прыжковые упражнения.</p> <p>Бег 100 м - учёт. Бег с переменной скоростью 2 мин.</p> <p>Беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Совершенствование и учёт разбега и техники прыжка в длину.</p>

			<p>Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.</p> <p>Учет техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.</p>
2	<p>Спортивные игры.</p> <p>Баскетбол</p>	12	<p>Обучение правилам игры «баскетбол», ведению баскетбольного мяча, развитие скоростно – силовых качеств.</p> <p>Техника безопасности во время занятий спортивными играми.</p> <p>Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p>Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p>Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p>Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват).</p> <p>Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом.</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Учебная игра в баскетбол. Игра в баскетбол по правилам.</p> <p>Техника безопасности. Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.</p> <p>Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника.</p> <p>Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника.</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p>
3	<p>Спортивные игры. Волейбол</p>	12	<p>Обучение правилам игры «волейбол», передаче мяча, нижней прямой подачи, прямому нападающему удару, блокированию, развитие скоростно – силовых качеств.</p> <p>Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах</p> <p>Варианты техники приема, и передач мяча</p> <p>Варианты подач в волейболе.</p>

			<p>Варианты нападающего удара через сетку.</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Учебная игра в волейбол.</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Игра в волейбол.</p> <p>Учебная игра в волейбол.</p> <p>Игра в волейбол по правилам.</p>
4	Гимнастика с элементами акробатики	13	<p>Обучение учащегося строевым командам, техниками выполнения простейших гимнастических упражнений (длинный кувырок вперед, лазанье по канату, упражнения на брусьях и перекладине и др.), правилам техники безопасности и страховки.</p> <p>Техника безопасности во время занятой гимнастикой.</p> <p>Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см (ю); сед углом (д)</p> <p>Лазанье по канату на скорость.</p> <p>Подъем в упор силой, вис согнувшись, Толчком ног</p> <p>подъем в упор на в/ж.</p> <p>Упражнения в равновесии.</p> <p>Элементы акробатики изученные в предыдущих классах.</p> <p>Равновесие нав/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок.</p> <p>Упражнения в равновесии.</p> <p>Лазанье по двум канатам.</p> <p>Упражнения на брусьях.</p> <p>Акробатическая комбинация.</p> <p>Упражнения в равновесии.</p> <p>Упражнения на брусьях.</p>
5	Лыжная	15	Обучение технике безопасности, совершенствование

	подготовка		<p>техники лыжного хода: одновременный одношажный и двухшажный ход, попеременный двухшажный ход, торможение плугом, торможение соскальзыванием, подъем и спуск с горы, коньковый ход.</p> <p>Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.</p> <p>Скользкий шаг без палок и с палками.</p> <p>Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий.</p> <p>Коньковый ход.</p> <p>Преодоление контр-уклонов. Эстафеты.</p> <p>Подъем в гору скользящим шагом.</p> <p>Одно временные ходы. Эстафеты.</p> <p>Повороты переступанием в движении.</p> <p>Передвижение коньковым ходом.</p> <p>Попеременные ходы. Эстафеты.</p> <p>Торможение и поворот упором.</p> <p>Переход с одновременных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий.</p> <p>Переход с одновременных ходов на попеременные.</p>
6	Спортивные игры. Волейбол	12	<p>Обучение упрощенным правилам игры «волейбол», передаче мяча, нижней прямой подачи, прямому нападающему удару, развитие скоростно – силовых качеств.</p> <p>История возникновения и формирования физической культуры Жесты судьи.</p> <p>Терминология игры волейбол.</p> <p>Варианты подач мяча.</p> <p>Варианты техники приёма и передачи мяча.</p> <p>Верхняя подача.</p> <p>Нижняя подача.</p> <p>Верхняя передача в парах.</p> <p>Совершенствование верхней передачи.</p> <p>Нижний прием мяча.</p> <p>Учебная игра.</p>

11 год обучения

№ п/п	Название темы (раздела)	Количество часов	Содержание учебного материала
1	Легкая атлетика	16	<p>Обучение учащегося правильному бегу, прыжкам, метанию гранаты, преодолению полосы препятствий, умению контролировать нагрузку на свой организм.</p> <p>Техника безопасности на уроках л/а. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Бег 3 мин.</p> <p>Бег 30 м. Бег 3 мин.</p> <p>Прыжковые упражнения. Бег на выносливость до 5 мин.</p> <p>Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Бег до 7 мин.</p> <p>Учёт бега на 100 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 9 мин.</p> <p>Учить метанию гранаты с 4 - 5 шагов разбега.</p> <p>Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 9 мин в медленном темпе.</p> <p>Учёт прыжка в длину с разбега. Преодоление полосы препятствий. Медленный бег до 11 мин.</p> <p>Полоса препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 11 мин.</p> <p>Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.</p> <p>Упражнения в парах на гибкость и сопротивление.</p> <p>Беговые упражнения.</p> <p>Бег с ускорениями по 20-20 м 2-3 раза. Бег 60 м.</p> <p>Беговые упражнения, прыжковые упражнения.</p> <p>Бег 100 м - учёт. Бег с переменной скоростью 2 мин.</p> <p>Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование и учёт разбега и техники прыжка в длину.</p> <p>Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.</p> <p>Учет техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.</p>

2	<p>Спортивные игры. Баскетбол</p>	12	<p>Обучение правилам игры «баскетбол», ведению баскетбольного мяча, развитие скоростно – силовых качеств.</p> <p>Техника безопасности во время занятий спортивными играми.</p> <p>Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p>Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p>Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p>Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват).</p> <p>Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом.</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Учебная игра в баскетбол. Игра в баскетбол по правилам.</p> <p>Техника безопасности. Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.</p> <p>Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника.</p> <p>Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника.</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p>
3	<p>Спортивные игры. Волейбол</p>	12	<p>Обучение правилам игры «волейбол», передаче мяча, нижней прямой подачи, прямому нападающему удару, блокированию, развитие скоростно – силовых качеств.</p> <p>Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах</p> <p>Варианты техники приема, и передач мяча</p> <p>Варианты подач в волейболе.</p> <p>Варианты нападающего удара через сетку.</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Игра по упрощенным правилам.</p> <p>Учебная игра в волейбол.</p>

			<p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Игра в волейбол.</p> <p>Учебная игра в волейбол.</p> <p>Игра в волейбол по правилам.</p>
4	Гимнастика с элементами акробатики	13	<p>Обучение учащегося строевым командам, техниками выполнения простейших гимнастических упражнений (длинный кувырок вперед, лазанье по канату, упражнения на брусьях и перекладине и др.), правилам техники безопасности и страховки.</p> <p>Техника безопасности во время занятой гимнастикой.</p> <p>Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см (ю); сед углом (д)</p> <p>Лазанье по канату на скорость.</p> <p>Подъем в упор силой, вис согнувшись, Толчком ног подъем в упор на в/ж.</p> <p>Упражнения в равновесии.</p> <p>Элементы акробатики изученные в предыдущих классах.</p> <p>Равновесие нав/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок.</p> <p>Упражнения в равновесии.</p> <p>Лазанье по двум канатам.</p> <p>Упражнения на брусьях.</p> <p>Акробатическая комбинация.</p> <p>Упражнения в равновесии.</p> <p>Упражнения на брусьях.</p>
5	Лыжная подготовка	15	<p>Обучение технике безопасности, совершенствование техники лыжного хода: одновременный одношажный и двухшажный ход, попеременный двухшажный ход, торможение плугом, торможение соскальзыванием, подъем и спуск с горы, коньковый ход.</p> <p>Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.</p>

			<p>Скользкий шаг без палок и с палками.</p> <p>Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий.</p> <p>Коньковый ход.</p> <p>Преодоление контр-уклонов. Эстафеты.</p> <p>Подъем в гору скользящим шагом.</p> <p>Одно временные ходы. Эстафеты.</p> <p>Повороты переступанием в движении.</p> <p>Передвижение коньковым ходом.</p> <p>Попеременные ходы. Эстафеты.</p> <p>Торможение и поворот упором.</p> <p>Переход с одновременных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий.</p> <p>Переход с одновременных ходов на попеременные.</p>
6	Спортивные игры. Волейбол	12	<p>Обучение упрощенным правилам игры «волейбол», передаче мяча, нижней прямой подачи, прямому нападающему удару, развитие скоростно – силовых качеств.</p> <p>История возникновения и формирования физической культуры Жесты судьи.</p> <p>Терминология игры волейбол.</p> <p>Варианты подач мяча.</p> <p>Варианты техники приёма и передачи мяча.</p> <p>Верхняя подача.</p> <p>Нижняя подача.</p> <p>Верхняя передача в парах.</p> <p>Совершенствование верхней передачи.</p> <p>Нижний прием мяча.</p> <p>Учебная игра.</p>

4. Тематическое планирование

10 год обучения

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	16
2	Спортивные игры. Баскетбол	12
3	Гимнастика с элементами акробатики	13
4	Лыжная подготовка	15
5	Спортивные игры. Волейбол	12
	Итого:	68

11 год обучения

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	16
2	Спортивные игры. Баскетбол	12
3	Гимнастика с элементами акробатики	13
4	Лыжная подготовка	15
5	Спортивные игры. Волейбол	12
	Итого:	68