МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

Управление образования города Ростова-на-Дону

**02-04**

МБОУ «Школа № 67»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Педагогическим советом  Председатель  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Н.Е. Сысоева  Протокол № 1  от «30» 08 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Председатель методического  совета школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  В.Л. Иванеско  Протокол № 1  от «30» 08 2023г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор МБОУ  «Школа № 67»  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  Н.Е. Сысоева  Приказ № \_\_\_\_\_  от «30» 08 2023 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физкультура»

для обучающихся 11 класса

Ростов-на-Дону

2023

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

***Нормативно-правовая база***

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов разработана на основе следующих документов:

* Федерального закона от 24.09.2022 г №371-ФЗ  «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ» и статью 1 ФЗ «Об обязательных требованиях в РФ»;
* [Приказ](http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202209120008) Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» (Зарегистрирован 12.09.2022 № 70034)
* [Приказ](http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202307130017) Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74228)
* Приказа Министерства просвещения от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников»;
* Приказа Минпросвещения России от 2 августа 2022 г. № 653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»

***Цели и задачи курса***

**Цель** школьного физического воспитания - 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 гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* Обучение основам базовых видов двигательных действий;
* Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* Выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;
* Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* Выработку организаторских навыков проведения занятий  в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
* Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

***УМК***

1. **Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплекс:**

* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич.  М: Просвещение, 2012.
* Физическая культура: Учебник для учащихся  10-11 классов, автор  В.И. Лях, А.А. Зданевич,  Москва: Просвещение, 2019.

**2. Учебно-практическое оборудование:**

* Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
* Скамейка гимнастическая жесткая 2 м; 4 м (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
* Мишени для метания (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
* Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика), массажные (на каждого ученика).
* Палка гимнастическая (на каждого ученика).
* Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
* Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
* Кегли (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
* Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр).
* Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный экземпляр).
* Лента финишная (демонстрационный экземпляр).
* Рулетка измерительная.
* Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
* Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
* Аптечка: (демонстрационный экземпляр).

**3.Игры:**

* Стол для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
* Сетка и ракетки для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5-6 че­ловек).
* Шахматы (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
* Шашки (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

***Место предмета в учебном плане***

Согласно ФГОС СОО рабочая программа курса «Физическая культура» рассчитана на 207 часов на 2 года обучения (10-11 классы –3 часа в неделю). На изучение предмета «Физическая культура» в 11 классе выделяется 102 ч (3 часа в неделю, 34 учебных недели).

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

* Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
* Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

*В области познавательной культуры:*

* Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

*В области нравственной культуры:*

* Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

* Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
* Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

* Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

* Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

* в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом « перешагивание»;
* в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места  на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений;  выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из виса лежа; опорный прыжок; упражнения с предметами (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по гимнастической лестнице;
* в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину, бег  60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

**Метапредметные результаты**

* Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
* Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

*В области познавательной культуры:*

* Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
* Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

*В области нравственной культуры:*

* Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
* Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
* Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

* Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

*В области эстетической культуры:*

* Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

*В области коммуникативной культуры:*

* Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

*В области физической культуры:*

* Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

* Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
* Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

*В области познавательной культуры:*

* Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

*В области нравственной культуры:*

* Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

* Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

*В области эстетической культуры:*

* Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

*В области коммуникативной культуры:*

* Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

*В области физической культуры:*

* Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

1. **СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

**Структура курса**

**Распределение учебного времени прохождения программного материала**

**по ФК (11 классы).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Количество часов | | Электронные образовательные ресурсы |
| 11 (ю) | 11 (д) |
| 1 | Базовая часть | 63 | 63 |  |
| 1.1 | Основы знаний о ФК |  |  | <https://resh.edu.ru/>  <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah> |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 21 | 21 | <https://resh.edu.ru/>  <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah> |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 | 21 | <https://resh.edu.ru/>  <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah> |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 | <https://resh.edu.ru/> |
| 2 | Вариативная часть | 39 | 39 | <https://resh.edu.ru/>  <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah> |
| 2.1 | Баскетбол | 21 | 21 | <https://resh.edu.ru/>  <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah> |
| 2.2 | Кроссовая подготовка | 18 | 18 | <https://resh.edu.ru/>  <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah> |
|  | Итого | 102 | 102 |  |

**Характеристика основных содержательных линий**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упраж­нениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков, умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

**История физической культуры.**

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

**Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

Здоровье и здоровый образ жизни.

**Физическая культура человека.**

Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Подготовка к занятиях физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Физическое совершенствование**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

*Гимнастика с основами акробатики.*

Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации в равновесии (девочки).

Упражнения в висах и упорах

*Легкая атлетика. (Кроссовая подготовка)*

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

*Спортивные игры.*

Баскетбол, волейбол, футбол -  игра по упрощенным правилам.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.*

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Легкая атлетика.*

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Кроссовая подготовка.*

Развитие выносливости координации движений, быстроты.

*Баскетбол, волейбол, футбол.*

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Формы организации учебной деятельности**

Планируется использование следующих педагогических технологий:

* Технологии личностно-ориентированного обучения:
  + Разноуровнего обучения;
  + Комплексного взаимообучения, в том числе игровой направленности.
* Технологии развивающего обучения:
  + коммуникативно-диалоговой деятельности;
  + проектной и исследовательской деятельности;
  + составления логических опорных конспектов;
  + информационно-коммуникационные;
  + проблемного обучения.
* Здоровьесберегающие технологии.

Формы организации учебной деятельности:

* групповая;
* фронтальная;
* индивидуальная;
* парная.

**Виды деятельности обучающихся,**  **направленные на достижение образовательных результатов.**

**I - виды деятельности со словесной (знаковой) основой:**

* Слушание объяснений учителя.
* Слушание и анализ выступлений своих товарищей.
* Самостоятельная работа с учебником.
* Работа с научно-популярной литературой;
* Отбор и сравнение материала по нескольким источникам.
* Написание рефератов и докладов.
* Выполнение заданий по разграничению понятий.
* Систематизация учебного материала.
* Редактирование программ.

**II - виды деятельности на основе восприятия элементов действительности:**

1. Наблюдение за демонстрациями учителя.
2. Просмотр учебных фильмов.
3. Анализ проблемных ситуаций.

Лист

корректировки рабочей программы учителя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО учителя)

по \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ в \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*классе*

(указать предмет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | № урока | Дата по КТП | Тема урока | Количество часов | | Причина корректировки | Способ корректировки |
|  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Учитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/