**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Глушковская средняя общеобразовательная школа имени С.В. Омельченко» Глушковского района Курской области**

РАССМОТРЕНО Утверждено

Педагогическим советом Директор школы

председатель педсовета Романчиков А.Э.

Романчиков А.Э. Приказ №1-323

Протокол №1 от “02.09.2024”

от “02.09.2024”

**Рабочая программа**

**По предмету Физическая культура**

**Класс 10 девушки**

**Программа составлена МО учителей ОБЗР, физической культуры, технологии, ИЗО и музыки**

**Срок реализации программы 2024-2025 уч. год**

**2024г.**

**Аннотация к рабочей программе**

**Цели и задачи курса.**

Основная цель курса «Физической культуры**»** формирование разносторонне физически развитой личности , готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности

физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха

Физического воспитания обучающихся 10 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреп­лению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;

- на обучение основам базовых видов двигательных действий;

- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

- на углубленное представление об основных видах спорта;

- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям лю­бимым видом спорта в свободное время;

- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-на содействие развития психических процессов и обучение психическойсаморегуляции.  
**Общая характеристика предмета**

Программный материал делится на две части - *базо­вую*и *вариативную. В базовую часть*входит материал в соответствии с федеральным компонен­том учбного плана. Ба­зовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть*включает в себя программный материал по баскетболу. Программный ма­териал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освое­ния умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень фи­зической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Прежде всего на уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укреп­ления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принад­лежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и раз­носторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются зна­ния старшеклассников о закономерностях спортивной трениров­ки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства; даются конкрет­ные представления о самостоятельных занятиях с целью улучше­ния физического развития и двигательной подготовленности с учетам индивидуальных особенностей обучающихся.

«Физическая культура» рассчитана на общее число учебных часов за год обучения 68 (2 часа в неделю)

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ЛИЧНОСТНЫЕ:**

-  Отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:**

Метапредметные результаты курса «Физическая культура» основаны на формировании универсальных учебных действий

**Личностные УУД:**

-      Умение структурировать знания,

-       Выделение и формулирование учебной цели.

-       Поиск и  выделение необходимой информации

-       Анализ объектов;

-       Синтез, как составление целого из частей

-       Классификация объектов.

**Регулятивные УУД:**

-       Целеполагание,

-       волевая саморегуляция,

-       коррекция,

-         оценка качества и уровня усвоения.

-        Контроль в форме сличения с эталоном.

**Познавательные УУД:**

-      Умение структурировать знания,

-       Выделение и формулирование учебной цели.

-       Поиск и  выделение необходимой информации

-       Анализ объектов;

-       Синтез, как составление целого из частей

-       Классификация объектов.

**Коммуникативные УУД:**

-       Умение выражать свои мысли,

-       Разрешение конфликтов, постановка вопросов.

-        Управление поведением партнера: контроль, коррекция.

-        Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.

**ПРЕДМЕТНЫЕ УУД:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;

- вычислить исторические этапы ее развития;

- характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывал, его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени гола и погодных условий:

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Врезультате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» обучающиеся по оконча­нии средней школы должны достигнуть следующего уровня раз­вития физической культуры.

**Объяснять:**

* роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского дви­жения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
* роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ве­дении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

• индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

• особенности функционирования основных органов и струк­тур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физи­ческими упражнениями различной направленности и конт­роля их эффективности;

* особенности организации и проведения индивидуальных заня­тий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
* особенности форм урочных и внеурочных занятий физичес­кими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

• особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

* личной гигиены и закаливания организма;
* организации и проведения самостоятельных и самодеятель­ных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
* культуры поведения и взаимодействия во время коллектив­ных занятий и соревнований;
* профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

**Составлять:**

* индивидуальные комплексы физических упражнений различ­ной направленности;
* планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

* уровни индивидуального физического развития идвигатель­ной подготовленности;
* эффективность занятий физическими упражнениями, функцио­нальное состояние организма и физическую работоспособность;
* дозировку физической нагрузки и направленность воздей­ствий физических упражнений.

**Проводить:**

* самостоятельные и самодеятельные занятия физическими уп­ражнениями с обшей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью
* контроль за индивидуальным физическим развитием и физи­ческой подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
* приемы страховки и самостраховки по время занятий физи­ческими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* приемы массажа и самомассажа;
* занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
* судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Двигательные умения, навыки и способности**

* В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с мест» и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5Х2.5 м с 15—25 м юноши: ме­тать теннисный мяч в вертикальную цель I х I м с 15—20 м юноши.
* В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); вы­полнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высо­той 115—125 см (юноши); выпол­нять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включаю­щую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные эле­менты (юноши), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши).
* В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного уп­ражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.
* Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.
* Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: исполь­зовать различные вилы физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психи­ческих состояний.
* Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в дли­ну или высоту, метание мяча, бег на выносливость: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.
* Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: со­гласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выпол­нении упражнений критически оценивать собственные достиже­ния, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшем) результату на соревнованиях.
* Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (матери­ал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спор­та), разрабатывает и определяет учитель.

**Тематическое планирование 10 класс девушки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема уроков | Кол-во часов | План | Факт. |
| 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон. Пробегание отрезков 40 м. | 1 |  |  |
| 2 | Бег по дистанции, финиширование. Техника передачи эстафетной палочки. | 1 |  |  |
| 3 | Бег 60 м. Техника передачи эстафетной палочки. | 1 |  |  |
| 4 | Прыжок в длину с разбега согнув ноги. | 1 |  |  |
| 5 | Прыжок в длину с разбега согнув ноги | 1 |  |  |
| 6 | Метание мяча 150 г на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель | 1 |  |  |
| 7 | Метание мяча 150 г на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель. | 1 |  |  |
| 8 | Кросс 2000 м(девушки). | 1 |  |  |
| 9 | Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. | 1 |  |  |
| 10 | Ловля и передачи мяча | 1 |  |  |
| 11 | Ведение мяча | 1 |  |  |
| 12 | Броски мяча в кольцо после ведения | 1 |  |  |
| 13 | Тактика игры в защите | 1 |  |  |
| 14 | Тактика игры в защите | 1 |  |  |
| 15 | Тактика игры в нападении | 1 |  |  |
| 16 | Учебная игра 3х3, 5х5 | 1 |  |  |
| 17 | Учебная игра 3х3, 5х5 | 1 |  |  |
| 18 | Техника безопасности на уроках гимнастики | 1 |  |  |
| 19 | Кувырок назад в полушпагат | 1 |  |  |
| 20 | С моста переход на одно колено | 1 |  |  |
| 21 | Кувырки вперед и назад слитно; стойка на лопатках. | 1 |  |  |
| 22 | Акробатическая комбинация | 1 |  |  |
| 23 | Перекладина, брусья толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь | 2 |  |  |
| 24 | Переворот в упор махом и толчком | 1 |  |  |
| 25 | Упор присев на одной ноге, соскок махом | 1 |  |  |
| 26 | Соединение на перекладине и брусьях из 2-3 элементов | 1 |  |  |
| 27 | Опорный прыжок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) | 1 |  |  |
| 28 | Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) | 1 |  |  |
| 29 | Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) | 1 |  |  |
| 30 | Подтягивание на высокой и низкой перекладине | 1 |  |  |
| 31 | Наклон вперед из положения стоя | 1 |  |  |
| 32 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции до 1км | 1 |  |  |
| 33 | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1км | 1 |  |  |
| 34 | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5км | 1 |  |  |
| 35 | Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5км | 1 |  |  |
| 36 | Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2км | 1 |  |  |
| 37 | Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2км | 1 |  |  |
| 38 | Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2,5км | 1 |  |  |
| 39 | Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3км | 1 |  |  |
| 40 | Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3км | 1 |  |  |
| 41 | Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5км | 1 |  |  |
| 42 | Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5км | 1 |  |  |
| 43 | Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 4км | 1 |  |  |
| 44 | Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 4км | 1 |  |  |
| 45 | Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Прохождение дистанции до 4,5км | 1 |  |  |
| 46 | Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Прохождение дистанции до 4,5км | 1 |  |  |
| 47 | Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 5км | 1 |  |  |
| 48 | Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 5км | 1 |  |  |
| 49 | Торможение плугом. Прохождение дистанции до 6км | 1 |  |  |
| 50 | Поворот плугом, переступанием. Прохождение дистанции до 6км | 1 |  |  |
| 51 | Лыжные гонки на 3 км | 1 |  |  |
| 52 | Техника безопасности на уроках волейбола Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек | 1 |  |  |
| 53 | Основная стойка, передвижение | 1 |  |  |
| 54 | Прямая нижняя подача через сетку | 1 |  |  |
| 55 | Прямая верхняя подача через сетку | 1 |  |  |
| 56 | Прием и передача мяча снизу | 1 |  |  |
| 57 | Прием и передача мяча сверху | 1 |  |  |
| 58 | Атакующий удар через сетку | 1 |  |  |
| 59 | Учебная игра | 1 |  |  |
| 60 | Учебная игра | 1 |  |  |
| 61 | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Прыжок в высоту способом «перешагивание» | 1 |  |  |
| 62 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | 1 |  |  |
| 63 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | 1 |  |  |
| 64 | Бег 60 м | 1 |  |  |
| 65 | Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Равномерный бег до 2000м. | 1 |  |  |
| 66 | Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность. Равномерный бег до | 1 |  |  |
| 67 | Кросс 2000 м (девушки). | 1 |  |  |
| 68 | Подведение итогов четверти года. Задание на каникулы. | 1 |  |  |

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Глушковская средняя общеобразовательная школа имени С.В. Омельченко» Глушковского района Курской области**

РАССМОТРЕНО Утверждено

Педагогическим советом Директор школы

председатель педсовета Романчиков А.Э.

Романчиков А.Э. Приказ №1-323

Протокол №1 от “02.09.2024”

от “02.09.2024”

**Рабочая программа**

**По предмету Физическая культура**

**Класс 10 юноши**

**Программа составлена МО учителей ОБЗР, физической культуры, технологии, ИЗО и музыки**

**Срок реализации программы 2024-2025 уч. г.**

**2024г.**

**Аннотация к рабочей программе**

**Цели и задачи курса.**

Основная цель курса «Физической культуры**»** формирование разносторонне физически развитой личности ,готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности

физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха

Физического воспитания обучающихся 10 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреп­лению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;

- на обучение основам базовых видов двигательных действий;

- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

- на углубленное представление об основных видах спорта;

- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям лю­бимым видом спорта в свободное время;

- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-на содействие развития психических процессов и обучение психическойсаморегуляции.  
**Общая характеристика предмета**

Программный материал делится на две части - *базо­вую*и *вариативную. В базовую часть*входит материал в соответствии с федеральным компонен­том учбного плана. Ба­зовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть*включает в себя программный материал по баскетболу. Программный ма­териал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освое­ния умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень фи­зической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Прежде всего на уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укреп­ления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принад­лежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и раз­носторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются зна­ния старшеклассников о закономерностях спортивной трениров­ки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства; даются конкрет­ные представления о самостоятельных занятиях с целью улучше­ния физического развития и двигательной подготовленности с учетам индивидуальных особенностей обучающихся.

«Физическая культура» рассчитана на общее число учебных часов за год обучения 68 (2 часа в неделю)

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ЛИЧНОСТНЫЕ:**

-  Отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:**

Метапредметные результаты курса «Физическая культура» основаны на формировании универсальных учебных действий

**Личностные УУД:**

-      Умение структурировать знания,

-       Выделение и формулирование учебной цели.

-       Поиск и  выделение необходимой информации

-       Анализ объектов;

-       Синтез, как составление целого из частей

-       Классификация объектов.

**Регулятивные УУД:**

-       Целеполагание,

-       волевая саморегуляция,

-       коррекция,

-         оценка качества и уровня усвоения.

-        Контроль в форме сличения с эталоном.

**Познавательные УУД:**

-      Умение структурировать знания,

-       Выделение и формулирование учебной цели.

-       Поиск и  выделение необходимой информации

-       Анализ объектов;

-       Синтез, как составление целого из частей

-       Классификация объектов.

**Коммуникативные УУД:**

-       Умение выражать свои мысли,

-       Разрешение конфликтов, постановка вопросов.

-        Управление поведением партнера: контроль, коррекция.

-        Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.

**ПРЕДМЕТНЫЕ УУД:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;

- вычислить исторические этапы ее развития;

- характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывал, его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени гола и погодных условий:

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Врезультате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» обучающиеся по оконча­нии средней школы должны достигнуть следующего уровня раз­вития физической культуры.

**Объяснять:**

* роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского дви­жения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
* роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ве­дении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

• индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

• особенности функционирования основных органов и струк­тур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физи­ческими упражнениями различной направленности и конт­роля их эффективности;

* особенности организации и проведения индивидуальных заня­тий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
* особенности форм урочных и внеурочных занятий физичес­кими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

• особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

* личной гигиены и закаливания организма;
* организации и проведения самостоятельных и самодеятель­ных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
* культуры поведения и взаимодействия во время коллектив­ных занятий и соревнований;
* профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

**Составлять:**

* индивидуальные комплексы физических упражнений различ­ной направленности;
* планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

* уровни индивидуального физического развития идвигатель­ной подготовленности;
* эффективность занятий физическими упражнениями, функцио­нальное состояние организма и физическую работоспособность;
* дозировку физической нагрузки и направленность воздей­ствий физических упражнений.

**Проводить:**

* самостоятельные и самодеятельные занятия физическими уп­ражнениями с обшей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью
* контроль за индивидуальным физическим развитием и физи­ческой подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
* приемы страховки и самостраховки по время занятий физи­ческими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* приемы массажа и самомассажа;
* занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
* судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Двигательные умения, навыки и способности**

* В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с мест» и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5Х2.5 м с 15—25 м юноши: ме­тать теннисный мяч в вертикальную цель I х I м с 15—20 м юноши.
* В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); вы­полнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высо­той 115—125 см (юноши); выпол­нять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включаю­щую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные эле­менты (юноши), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши).
* В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного уп­ражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.
* Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.
* Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: исполь­зовать различные вилы физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психи­ческих состояний.
* Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в дли­ну или высоту, метание мяча, бег на выносливость: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.
* Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: со­гласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выпол­нении упражнений критически оценивать собственные достиже­ния, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшем) результату на соревнованиях.
* Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (матери­ал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спор­та), разрабатывает и определяет учитель.

**Тематическое планирование 10 класс юноши**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема уроков | Кол-во часов | План | Факт. |
| 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон. Пробегание отрезков 40 м. | 1 |  |  |
| 2 | Бег по дистанции, финиширование. Техника передачи эстафетной палочки. | 1 |  |  |
| 3 | Бег 60 м. Техника передачи эстафетной палочки. | 1 |  |  |
| 4 | Прыжок в длину с разбега согнув ноги. | 1 |  |  |
| 5 | Прыжок в длину с разбега согнув ноги | 1 |  |  |
| 6 | Метание мяча 150 г на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель | 1 |  |  |
| 7 | Метание мяча 150 г на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель. | 1 |  |  |
| 8 | Кросс 2000 м. | 1 |  |  |
| 9 | Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. | 1 |  |  |
| 10 | Ловля и передачи мяча | 1 |  |  |
| 11 | Ведение мяча | 1 |  |  |
| 12 | Броски мяча в кольцо после ведения | 1 |  |  |
| 13 | Тактика игры в защите | 1 |  |  |
| 14 | Тактика игры в защите | 1 |  |  |
| 15 | Тактика игры в нападении | 1 |  |  |
| 16 | Учебная игра 3х3, 5х5 | 1 |  |  |
| 17 | Учебная игра 3х3, 5х5 | 1 |  |  |
| 18 | Техника безопасности на уроках гимнастики | 1 |  |  |
| 19 | Кувырок назад в полушпагат | 1 |  |  |
| 20 | С моста переход на одно колено | 1 |  |  |
| 21 | Кувырки вперед и назад слитно; стойка на лопатках. | 1 |  |  |
| 22 | Акробатическая комбинация | 1 |  |  |
| 23 | Перекладина, брусья толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь | 2 |  |  |
| 24 | Переворот в упор махом и толчком | 1 |  |  |
| 25 | Упор присев на одной ноге, соскок махом | 1 |  |  |
| 26 | Соединение на перекладине и брусьях из 2-3 элементов | 1 |  |  |
| 27 | Опорный прыжок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) | 1 |  |  |
| 28 | Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) | 1 |  |  |
| 29 | Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) | 1 |  |  |
| 30 | Подтягивание на высокой и низкой перекладине | 1 |  |  |
| 31 | Наклон вперед из положения стоя | 1 |  |  |
| 32 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции до 1км | 1 |  |  |
| 33 | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1км | 1 |  |  |
| 34 | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5км | 1 |  |  |
| 35 | Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5км | 1 |  |  |
| 36 | Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2км | 1 |  |  |
| 37 | Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2км | 1 |  |  |
| 38 | Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2,5км | 1 |  |  |
| 39 | Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3км | 1 |  |  |
| 40 | Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3км | 1 |  |  |
| 41 | Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5км | 1 |  |  |
| 42 | Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5км | 1 |  |  |
| 43 | Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 4км | 1 |  |  |
| 44 | Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 4км | 1 |  |  |
| 45 | Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Прохождение дистанции до 4,5км | 1 |  |  |
| 46 | Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Прохождение дистанции до 4,5км | 1 |  |  |
| 47 | Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 5км | 1 |  |  |
| 48 | Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 5км | 1 |  |  |
| 49 | Торможение плугом. Прохождение дистанции до 6км | 1 |  |  |
| 50 | Поворот плугом, переступанием. Прохождение дистанции до 6км | 1 |  |  |
| 51 | Лыжные гонки на 3 км | 1 |  |  |
| 52 | Техника безопасности на уроках волейбола Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек | 1 |  |  |
| 53 | Основная стойка, передвижение | 1 |  |  |
| 54 | Прямая нижняя подача через сетку | 1 |  |  |
| 55 | Прямая верхняя подача через сетку | 1 |  |  |
| 56 | Прием и передача мяча снизу | 1 |  |  |
| 57 | Прием и передача мяча сверху | 1 |  |  |
| 58 | Атакующий удар через сетку | 1 |  |  |
| 59 | Учебная игра | 1 |  |  |
| 60 | Учебная игра | 1 |  |  |
| 61 | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Прыжок в высоту способом «перешагивание» | 1 |  |  |
| 62 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | 1 |  |  |
| 63 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | 1 |  |  |
| 64 | Бег 60 м | 1 |  |  |
| 65 | Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Равномерный бег до 2000м. | 1 |  |  |
| 66 | Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность. Равномерный бег до | 1 |  |  |
| 67 | Кросс 2000 м. | 1 |  |  |
| 68 | Подведение итогов четверти года. Задание на каникулы. | 1 |  |  |

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Глушковская средняя общеобразовательная школа имени С.В. Омельченко» Глушковского района Курской области**

РАССМОТРЕНО Утверждено

Педагогическим советом Директор школы

председатель педсовета Романчиков А.Э.

Романчиков А.Э. Приказ №1-323

Протокол №1 от “02.09.2024”

от “02.09.2024”

**Рабочая программа**

**По предмету Физическая культура**

**Класс 11 девушки**

**Программа составлена МО учителей ОБЗР, физической культуры, технологии, ИЗО и музыки**

**Срок реализации программы 2024-2025 уч. г.**

**2024 г.**

**Аннотация к рабочей программе**

**Цели и задачи курса.**

Основная цель курса «Физической культуры**»** формирование разносторонне физически развитой личности ,готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности

физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха

Физического воспитания обучающихся 11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреп­лению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;

- на обучение основам базовых видов двигательных действий;

- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

- на углубленное представление об основных видах спорта;

- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям лю­бимым видом спорта в свободное время;

- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-на содействие развития психических процессов и обучение психическойсаморегуляции.  
**Общая характеристика предмета**

Программный материал делится на две части - *базо­вую*и *вариативную. В базовую часть*входит материал в соответствии с федеральным компонен­том учбного плана. Ба­зовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть*включает в себя программный материал по баскетболу. Программный ма­териал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освое­ния умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень фи­зической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Прежде всего на уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укреп­ления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принад­лежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и раз­носторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются зна­ния старшеклассников о закономерностях спортивной трениров­ки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства; даются конкрет­ные представления о самостоятельных занятиях с целью улучше­ния физического развития и двигательной подготовленности с учетам индивидуальных особенностей обучающихся.

«Физическая культура» рассчитана на общее число учебных часов за год обучения 68 (2 часа в неделю)

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ЛИЧНОСТНЫЕ:**

-  Отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:**

Метапредметные результаты курса «Физическая культура» основаны на формировании универсальных учебных действий

**Личностные УУД:**

-      Умение структурировать знания,

-       Выделение и формулирование учебной цели.

-       Поиск и  выделение необходимой информации

-       Анализ объектов;

-       Синтез, как составление целого из частей

-       Классификация объектов.

**Регулятивные УУД:**

-       Целеполагание,

-       волевая саморегуляция,

-       коррекция,

-         оценка качества и уровня усвоения.

-        Контроль в форме сличения с эталоном.

**Познавательные УУД:**

-      Умение структурировать знания,

-       Выделение и формулирование учебной цели.

-       Поиск и  выделение необходимой информации

-       Анализ объектов;

-       Синтез, как составление целого из частей

-       Классификация объектов.

**Коммуникативные УУД:**

-       Умение выражать свои мысли,

-       Разрешение конфликтов, постановка вопросов.

-        Управление поведением партнера: контроль, коррекция.

-        Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.

**ПРЕДМЕТНЫЕ УУД:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;

- вычислить исторические этапы ее развития;

- характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывал, его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени гола и погодных условий:

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Врезультате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» обучающиеся по оконча­нии средней школы должны достигнуть следующего уровня раз­вития физической культуры.

**Объяснять:**

* роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского дви­жения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
* роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ве­дении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

• индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

• особенности функционирования основных органов и струк­тур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физи­ческими упражнениями различной направленности и конт­роля их эффективности;

* особенности организации и проведения индивидуальных заня­тий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
* особенности форм урочных и внеурочных занятий физичес­кими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

• особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

* личной гигиены и закаливания организма;
* организации и проведения самостоятельных и самодеятель­ных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
* культуры поведения и взаимодействия во время коллектив­ных занятий и соревнований;
* профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

**Составлять:**

* индивидуальные комплексы физических упражнений различ­ной направленности;
* планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

* уровни индивидуального физического развития идвигатель­ной подготовленности;
* эффективность занятий физическими упражнениями, функцио­нальное состояние организма и физическую работоспособность;
* дозировку физической нагрузки и направленность воздей­ствий физических упражнений.

**Проводить:**

* самостоятельные и самодеятельные занятия физическими уп­ражнениями с обшей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью
* контроль за индивидуальным физическим развитием и физи­ческой подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
* приемы страховки и самостраховки по время занятий физи­ческими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* приемы массажа и самомассажа;
* занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
* судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Двигательные умения, навыки и способности**

* В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с мест» и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5Х2.5 м с 15—25 м юноши: ме­тать теннисный мяч в вертикальную цель I х I м с 15—20 м юноши.
* В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); вы­полнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высо­той 115—125 см (юноши); выпол­нять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включаю­щую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные эле­менты (юноши), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши).
* В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного уп­ражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.
* Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.
* Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: исполь­зовать различные вилы физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психи­ческих состояний.
* Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в дли­ну или высоту, метание мяча, бег на выносливость: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.
* Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: со­гласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выпол­нении упражнений критически оценивать собственные достиже­ния, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшем) результату на соревнованиях.
* Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (матери­ал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спор­та), разрабатывает и определяет учитель.

**Тематическое планирование 11 класс девушки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема уроков | Кол-во часов | План | Факт. |
| 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон. Пробегание отрезков 40 м. | 1 |  |  |
| 2 | Бег по дистанции, финиширование. Техника передачи эстафетной палочки. | 1 |  |  |
| 3 | Бег 60 м. Техника передачи эстафетной палочки. | 1 |  |  |
| 4 | Прыжок в длину с разбега согнув ноги. | 1 |  |  |
| 5 | Прыжок в длину с разбега согнув ноги | 1 |  |  |
| 6 | Метание мяча 150 г на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель | 1 |  |  |
| 7 | Метание мяча 150 г на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель. | 1 |  |  |
| 8 | Кросс 2000 м(девушки). | 1 |  |  |
| 9 | Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. | 1 |  |  |
| 10 | Ловля и передачи мяча | 1 |  |  |
| 11 | Ведение мяча | 1 |  |  |
| 12 | Броски мяча в кольцо после ведения | 1 |  |  |
| 13 | Тактика игры в защите | 1 |  |  |
| 14 | Тактика игры в защите | 1 |  |  |
| 15 | Тактика игры в нападении | 1 |  |  |
| 16 | Учебная игра 3х3, 5х5 | 1 |  |  |
| 17 | Учебная игра 3х3, 5х5 | 1 |  |  |
| 18 | Техника безопасности на уроках гимнастики | 1 |  |  |
| 19 | Кувырок назад в полушпагат | 1 |  |  |
| 20 | С моста переход на одно колено | 1 |  |  |
| 21 | Кувырки вперед и назад слитно; стойка на лопатках. | 1 |  |  |
| 22 | Акробатическая комбинация | 1 |  |  |
| 23 | Перекладина, брусья толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь | 2 |  |  |
| 24 | Переворот в упор махом и толчком | 1 |  |  |
| 25 | Упор присев на одной ноге, соскок махом | 1 |  |  |
| 26 | Соединение на перекладине и брусьях из 2-3 элементов | 1 |  |  |
| 27 | Опорный прыжок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) | 1 |  |  |
| 28 | Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) | 1 |  |  |
| 29 | Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) | 1 |  |  |
| 30 | Подтягивание на высокой и низкой перекладине | 1 |  |  |
| 31 | Наклон вперед из положения стоя | 1 |  |  |
| 32 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции до 1км | 1 |  |  |
| 33 | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1км | 1 |  |  |
| 34 | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5км | 1 |  |  |
| 35 | Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5км | 1 |  |  |
| 36 | Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2км | 1 |  |  |
| 37 | Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2км | 1 |  |  |
| 38 | Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2,5км | 1 |  |  |
| 39 | Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3км | 1 |  |  |
| 40 | Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3км | 1 |  |  |
| 41 | Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5км | 1 |  |  |
| 42 | Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5км | 1 |  |  |
| 43 | Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 4км | 1 |  |  |
| 44 | Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 4км | 1 |  |  |
| 45 | Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Прохождение дистанции до 4,5км | 1 |  |  |
| 46 | Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Прохождение дистанции до 4,5км | 1 |  |  |
| 47 | Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 5км | 1 |  |  |
| 48 | Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 5км | 1 |  |  |
| 49 | Торможение плугом. Прохождение дистанции до 6км | 1 |  |  |
| 50 | Поворот плугом, переступанием. Прохождение дистанции до 6км | 1 |  |  |
| 51 | Лыжные гонки на 3 км | 1 |  |  |
| 52 | Техника безопасности на уроках волейбола Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек | 1 |  |  |
| 53 | Основная стойка, передвижение | 1 |  |  |
| 54 | Прямая нижняя подача через сетку | 1 |  |  |
| 55 | Прямая верхняя подача через сетку | 1 |  |  |
| 56 | Прием и передача мяча снизу | 1 |  |  |
| 57 | Прием и передача мяча сверху | 1 |  |  |
| 58 | Атакующий удар через сетку | 1 |  |  |
| 59 | Учебная игра | 1 |  |  |
| 60 | Учебная игра | 1 |  |  |
| 61 | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Прыжок в высоту способом «перешагивание» | 1 |  |  |
| 62 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | 1 |  |  |
| 63 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | 1 |  |  |
| 64 | Бег 60 м | 1 |  |  |
| 65 | Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Равномерный бег до 2000м. | 1 |  |  |
| 66 | Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность. Равномерный бег до | 1 |  |  |
| 67 | Кросс 2000 м (девушки). | 1 |  |  |
| 68 | Подведение итогов четверти года. Задание на каникулы. | 1 |  |  |

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Глушковская средняя общеобразовательная школа имени С.В. Омельченко» Глушковского района Курской области**

РАССМОТРЕНО Утверждено

Педагогическим советом Директор школы

председатель педсовета Романчиков А.Э.

Романчиков А.Э. Приказ №1-323

Протокол №1 от “02.09.2024”

от “02.09.2024”

**Рабочая программа**

**По предмету Физическая культура**

**Класс 11 юноши**

**Программа составлена МО учителей ОБЗР, физической культуры, технологии, ИЗО и музыки**

**Срок реализации программы 2024-2025 уч. г.**

**2024 г.**

**Аннотация к рабочей программе**

**Цели и задачи курса.**

Основная цель курса «Физической культуры**»** формирование разносторонне физически развитой личности ,готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, способной активно использовать ценности

физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха

Физического воспитания обучающихся 11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреп­лению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;

- на обучение основам базовых видов двигательных действий;

- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

- на углубленное представление об основных видах спорта;

- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям лю­бимым видом спорта в свободное время;

- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-на содействие развития психических процессов и обучение психическойсаморегуляции.  
**Общая характеристика предмета**

Программный материал делится на две части - *базо­вую*и *вариативную. В базовую часть*входит материал в соответствии с федеральным компонен­том учбного плана. Ба­зовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть*включает в себя программный материал по баскетболу. Программный ма­териал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освое­ния умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень фи­зической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Прежде всего на уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укреп­ления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принад­лежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и раз­носторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются зна­ния старшеклассников о закономерностях спортивной трениров­ки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства; даются конкрет­ные представления о самостоятельных занятиях с целью улучше­ния физического развития и двигательной подготовленности с учетам индивидуальных особенностей обучающихся.

«Физическая культура» рассчитана на общее число учебных часов за год обучения 68 (2 часа в неделю)

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ЛИЧНОСТНЫЕ:**

-  Отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:**

Метапредметные результаты курса «Физическая культура» основаны на формировании универсальных учебных действий

**Личностные УУД:**

-      Умение структурировать знания,

-       Выделение и формулирование учебной цели.

-       Поиск и  выделение необходимой информации

-       Анализ объектов;

-       Синтез, как составление целого из частей

-       Классификация объектов.

**Регулятивные УУД:**

-       Целеполагание,

-       волевая саморегуляция,

-       коррекция,

-         оценка качества и уровня усвоения.

-        Контроль в форме сличения с эталоном.

**Познавательные УУД:**

-      Умение структурировать знания,

-       Выделение и формулирование учебной цели.

-       Поиск и  выделение необходимой информации

-       Анализ объектов;

-       Синтез, как составление целого из частей

-       Классификация объектов.

**Коммуникативные УУД:**

-       Умение выражать свои мысли,

-       Разрешение конфликтов, постановка вопросов.

-        Управление поведением партнера: контроль, коррекция.

-        Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.

**ПРЕДМЕТНЫЕ УУД:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;

- вычислить исторические этапы ее развития;

- характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывал, его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени гола и погодных условий:

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Врезультате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» обучающиеся по оконча­нии средней школы должны достигнуть следующего уровня раз­вития физической культуры.

**Объяснять:**

* роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского дви­жения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
* роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ве­дении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

• индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

• особенности функционирования основных органов и струк­тур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физи­ческими упражнениями различной направленности и конт­роля их эффективности;

* особенности организации и проведения индивидуальных заня­тий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
* особенности форм урочных и внеурочных занятий физичес­кими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

• особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

* личной гигиены и закаливания организма;
* организации и проведения самостоятельных и самодеятель­ных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
* культуры поведения и взаимодействия во время коллектив­ных занятий и соревнований;
* профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

**Составлять:**

* индивидуальные комплексы физических упражнений различ­ной направленности;
* планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

* уровни индивидуального физического развития идвигатель­ной подготовленности;
* эффективность занятий физическими упражнениями, функцио­нальное состояние организма и физическую работоспособность;
* дозировку физической нагрузки и направленность воздей­ствий физических упражнений.

**Проводить:**

* самостоятельные и самодеятельные занятия физическими уп­ражнениями с обшей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью
* контроль за индивидуальным физическим развитием и физи­ческой подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
* приемы страховки и самостраховки по время занятий физи­ческими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* приемы массажа и самомассажа;
* занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
* судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Двигательные умения, навыки и способности**

* В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с мест» и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5Х2.5 м с 15—25 м юноши: ме­тать теннисный мяч в вертикальную цель I х I м с 15—20 м юноши.
* В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); вы­полнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высо­той 115—125 см (юноши); выпол­нять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включаю­щую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные эле­менты (юноши), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши).
* В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного уп­ражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.
* Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.
* Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: исполь­зовать различные вилы физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психи­ческих состояний.
* Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в дли­ну или высоту, метание мяча, бег на выносливость: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.
* Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: со­гласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выпол­нении упражнений критически оценивать собственные достиже­ния, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшем) результату на соревнованиях.
* Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (матери­ал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спор­та), разрабатывает и определяет учитель.

**Тематическое планирование 11 класс юноши**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема уроков | Кол-во часов | План | Факт. |
| 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон. Пробегание отрезков 40 м. | 1 |  |  |
| 2 | Бег по дистанции, финиширование. Техника передачи эстафетной палочки. | 1 |  |  |
| 3 | Бег 60 м. Техника передачи эстафетной палочки. | 1 |  |  |
| 4 | Прыжок в длину с разбега согнув ноги. | 1 |  |  |
| 5 | Прыжок в длину с разбега согнув ноги | 1 |  |  |
| 6 | Метание мяча 150 г на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель | 1 |  |  |
| 7 | Метание мяча 150 г на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель. | 1 |  |  |
| 8 | Кросс 2000 м. | 1 |  |  |
| 9 | Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. | 1 |  |  |
| 10 | Ловля и передачи мяча | 1 |  |  |
| 11 | Ведение мяча | 1 |  |  |
| 12 | Броски мяча в кольцо после ведения | 1 |  |  |
| 13 | Тактика игры в защите | 1 |  |  |
| 14 | Тактика игры в защите | 1 |  |  |
| 15 | Тактика игры в нападении | 1 |  |  |
| 16 | Учебная игра 3х3, 5х5 | 1 |  |  |
| 17 | Учебная игра 3х3, 5х5 | 1 |  |  |
| 18 | Техника безопасности на уроках гимнастики | 1 |  |  |
| 19 | Кувырок назад в полушпагат | 1 |  |  |
| 20 | С моста переход на одно колено | 1 |  |  |
| 21 | Кувырки вперед и назад слитно; стойка на лопатках. | 1 |  |  |
| 22 | Акробатическая комбинация | 1 |  |  |
| 23 | Перекладина, брусья толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь | 2 |  |  |
| 24 | Переворот в упор махом и толчком | 1 |  |  |
| 25 | Упор присев на одной ноге, соскок махом | 1 |  |  |
| 26 | Соединение на перекладине и брусьях из 2-3 элементов | 1 |  |  |
| 27 | Опорный прыжок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) | 1 |  |  |
| 28 | Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) | 1 |  |  |
| 29 | Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) | 1 |  |  |
| 30 | Подтягивание на высокой и низкой перекладине | 1 |  |  |
| 31 | Наклон вперед из положения стоя | 1 |  |  |
| 32 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции до 1км | 1 |  |  |
| 33 | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1км | 1 |  |  |
| 34 | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5км | 1 |  |  |
| 35 | Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5км | 1 |  |  |
| 36 | Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2км | 1 |  |  |
| 37 | Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2км | 1 |  |  |
| 38 | Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2,5км | 1 |  |  |
| 39 | Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3км | 1 |  |  |
| 40 | Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3км | 1 |  |  |
| 41 | Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5км | 1 |  |  |
| 42 | Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5км | 1 |  |  |
| 43 | Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 4км | 1 |  |  |
| 44 | Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 4км | 1 |  |  |
| 45 | Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Прохождение дистанции до 4,5км | 1 |  |  |
| 46 | Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Прохождение дистанции до 4,5км | 1 |  |  |
| 47 | Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 5км | 1 |  |  |
| 48 | Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 5км | 1 |  |  |
| 49 | Торможение плугом. Прохождение дистанции до 6км | 1 |  |  |
| 50 | Поворот плугом, переступанием. Прохождение дистанции до 6км | 1 |  |  |
| 51 | Лыжные гонки на 3 км | 1 |  |  |
| 52 | Техника безопасности на уроках волейбола Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек | 1 |  |  |
| 53 | Основная стойка, передвижение | 1 |  |  |
| 54 | Прямая нижняя подача через сетку | 1 |  |  |
| 55 | Прямая верхняя подача через сетку | 1 |  |  |
| 56 | Прием и передача мяча снизу | 1 |  |  |
| 57 | Прием и передача мяча сверху | 1 |  |  |
| 58 | Атакующий удар через сетку | 1 |  |  |
| 59 | Учебная игра | 1 |  |  |
| 60 | Учебная игра | 1 |  |  |
| 61 | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Прыжок в высоту способом «перешагивание» | 1 |  |  |
| 62 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | 1 |  |  |
| 63 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | 1 |  |  |
| 64 | Бег 60 м | 1 |  |  |
| 65 | Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Равномерный бег до 2000м. | 1 |  |  |
| 66 | Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность. Равномерный бег до | 1 |  |  |
| 67 | Кросс 2000 м. | 1 |  |  |
| 68 | Подведение итогов четверти года. Задание на каникулы. | 1 |  |  |