

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Чеченской Республики

МУ "Управление образования Гудермесского муниципального района"

МБОУ «Ойсхарская СШ №3»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УР

Осмаева К.Д.

Протокол №1

от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директо

Талхикова С.Б.

Приказ № 124

от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура. Базовый уровень»

для обучающихся 10 – 11 классов

Ойсхара 2023

1.Планируемые результаты изучения нового предмета «Физическая культура»-11класс

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-корректирующей 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 самостоятельных 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;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во 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.

Составлять:

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

Определять:

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

Выполнять:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни; **владеть компетенциями:** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

2.Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Психолого-педагогические основы

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Медико-биологические основы

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Баскетбол

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями.

Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Формы и виды организации учебного процесса и текущего контроля знаний и умений:

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на:

1. Комбинированные уроки. В них примерно в одинаковой мере представлены все три группы задач физического воспитания. 2. Уроки с преимущественно оздоровительной направленностью: - развивающие (формирующие) уроки, служащие развитию различных систем организма, - восстанавливающие (реабилитационные) уроки, направленные на восстановление сил и работоспособности. 3. Уроки с преимущественно воспитательной направленностью дифференцируются в зависимости от конкретных задач нравственного или эстетического воспитания. 4. Уроки с преимущественно образовательной направленностью: - вводные уроки проводятся в начале учебного года, четверги, при изучении нового раздела учебной программы. На этих уроках преподаватель знакомит учащихся с основными задачами и содержанием учебной работы на предстоящий период, зачетными требованиями и учебными нормативами.

- уроки изучения нового материала (обучающие). Их основные задачи — ознакомление учащихся с новыми двигательными действиями и их первоначальное освоение.

- уроки совершенствования применяются для углубленного изучения и закрепления учебного материала.

- смешанные (комплексные) уроки содержат в себе задачи и элементы, характерные для перечисленных выше типов уроков. В таких уроках могут совместно решаться задачи обучения, развития физических качеств, контроля за уровнем физической подготовленности занимающихся и др. Этот тип урока наиболее широко используется в практике физического воспитания.

- контрольные уроки направлены на выявление успеваемости или определение уровня подготовленности занимающихся, проверку усвоения ими знаний, умений и навыков по теме или разделу программы и т.п.

Формы и виды организации учебного процесса и текущего контроля знаний и умений:

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на:

1. Комбинированные уроки. В них примерно в одинаковой мере представлены все три группы задач физического воспитания. 2. Уроки с преимущественно оздоровительной направленностью: - развивающие (формирующие) уроки, служащие развитию различных систем организма, - восстанавливающие (реабилитационные) уроки, направленные на восстановление сил и работоспособности. 3. Уроки с преимущественно воспитательной направленностью дифференцируются в зависимости от конкретных задач нравственного или эстетического воспитания. 4. Уроки с преимущественно образовательной направленностью: - вводные уроки проводятся в начале учебного года, четверги, при изучении нового раздела учебной программы. На этих уроках преподаватель знакомит учащихся с основными задачами и содержанием учебной работы на предстоящий период, зачетными требованиями и учебными нормативами.

- уроки изучения нового материала (обучающие). Их основные задачи — ознакомление учащихся с новыми двигательными действиями и их первоначальное освоение. - уроки совершенствования применяются для углубленного изучения и закрепления учебного материала.

- смешанные (комплексные) уроки содержат в себе задачи и элементы, характерные для перечисленных выше типов уроков. В таких уроках могут совместно решаться задачи обучения, развития физических качеств, контроля за уровнем физической подготовленности занимающихся и др. Этот тип урока наиболее широко используется в практике физического воспитания.

- контрольные уроки направлены на выявление успеваемости или определение уровня подготовленности занимающихся, проверку усвоения ими знаний, умений и навыков по теме или разделу программы и т.п.

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

В работе используются разные *формы* организации деятельности учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя) тестирование.

Учебно-тематический план.

№ п./п.	Вид программного материала.	Количество часов (уроков) – 2 часа в неделю.			
1.	Базовая часть.	44			
1.1.	Основы знаний о физической культуре.	В процессе занятий			
1.2.	Спортивные игры.				
	Волейбол.	5			
	Баскетбол.				8
1.3.	Легкая атлетика.	5			8
1.4.	Гимнастика с элементами акробатики.		10		
1.5.	Кроссовая подготовка.			10	
2.	Вариативная часть.	24.			
2.1.	Кроссовая подготовка.	2			4
2.2.	Кроссовая подготовка.			3	
2.3.	Спортивные игры.				
	Волейбол.	2	2		
	Баскетбол.			2	1
2.4.	Гимнастика с элементами акробатики.			3	
2.5.	Легкая атлетика.				1
Итого:					68 ч.

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры
в 11 - классе на 2023 – 2024 учебный год**

№ п/п урока	Количество часов	Тема урока	Тип урока	Дата	
				План	Факт
1.1. Физическая культура как область знаний					
1.1.1. История и современное развитие физической культуры					
1	1	История возникновения и формирования физической культуры.	+	02.09.	
2	1	Основные знания о физической культуре.	+	05.09.	
Беговые упражнения					
3	1	Спринтерский бег.	о	09.09.	
4	1	Длительный бег	о	12.09.	
5	1	Бег на среднюю дистанцию на результат.	+	16.09.	
6	1	Эстафетный бег.	с	19.09.	
1.1. Физическая культура как область знаний					
1.1.2. Физическая культура (основные понятия)					
7	1	Профессионально прикладная физическая подготовка.	+	23.09.	
8	1	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО «Готов к труду и обороне».	+	26.09.	
Спортивно-оздоровительная деятельность					
1.3.2.3. Лёгкая атлетика					

Прыжковые упражнения					
9	1	Прыжок в высоту.	с	30.09.	
10	1	Прыжок в длину с места и разбега.	с	03.10.	
Упражнения в метании и бросков мяча					
11	1	Метания теннисного и малого мяча.	с	07.10.	
12	1	Бросок и ловля набивного мяча.	с	10.10.	
Спортивно-оздоровительная деятельность 1.3.2.4. Кроссовая подготовка					
13	1	Техника кроссового бега.	с	14.10.	
14	1	Смешенное передвижение.	с	17.10.	
15	1	Кроссовый бег с преодолением препятствий.	с	21.10.	
1.2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности 1.2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой -					
16	1	Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	+	24.10.	
17	1	Самостоятельные занятия по развитию качеств и подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».	+	28.10.	
1.3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность 2.1. Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»					
18	1	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов).	о	11.11.	
1.3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность 1.3.2.5. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол					
19	1	Основы волейбола.	+	14.11.	
20	1	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	с	18.11.	
21	1	Передачи мяча сверху двумя руками.	с	21.11.	
22	1	Приём мяча снизу двумя руками.	с	25.11.	
23	1	Подача мяча на игру.	с	28.11.	
24	1	Прямой нападающий удар.	о	02.12.	

25	1	Блокирования нападающих ударов.	о	05.12.	
26	1	Технико-тактические действия в волейболе.	о	09.12.	
27	1	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	к	12.12.	
1.3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность 1.3.2.5. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в гандбол					
28	1	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	с	16.12.	
29	1	Ведения мяча.	с	19.12.	
30	1	Ловля и передач мяча.	с	23.12.	
31	1	Броски мяча.	с	26.12.	
32	1	Индивидуальная техника защиты.	с	30.12.	
33	1	Тактика игры в гандболе.	с	13.01.	
34	1	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	к	16.01.	
35	1	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов).	о	20.01.	
1.3. Физическое совершенствование 1.3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность – 2 ч.					
36	1	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз.	+	23.01.	
37	1	Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры.	+	27.01.	
38	1	Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК»ГТО».	+	30.01.	
1.3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность 1.3.2.5. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол					
39	1	Основы баскетбол.	+	03.02.	
40	1	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	с	06.02.	

41	1	Совершенствование техникой прыжка и остановки баскетболе.	с	10.02.	
42	1	Ведения мяча.	с	13.02.	
43	1	Ловля и передач мяча.	с	17.02.	
44	1	Броски мяча в корзину.	с	20.02.	
45	1	Техника защиты в баскетболе.	с	24.02.	
46	1	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.	с	27.02.	
47	1	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	к	02.03.	
1.3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
1.3.2.1. Гимнастика с основами акробатики					
48	1	Гимнастика с основами акробатики.	о	05.03.	
49	1	Строевые упражнения.	с	09.03.	
50	1	Акробатические упражнения.	с	12.03.	
Висы и упоры на гимнастических снарядах					
51	1	Упражнение на средней и высокой перекладине и гимнастическом бревне.	о	16.03.	
52	1	Упражнения на параллельных и разновысоких брусьях.	о	19.03.	
53	1	Опорный прыжок.	о	02.04.	
1.3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
1.3.2.2. Прикладно – ориентированная деятельность					
54	1	Лазание по канату	с	06.04.	
55	1	Прыжки на скакалке. Эстафеты.	с	09.04.	
1.3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1. Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»					
56	1	Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов).	о	13.04.	

1.3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность**1.3.2.3.Лёгкая атлетика - 10 ч.**

57	1	ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Спринтерский бег.	с	20.04.	
58	1	Спринтерский бег на результат.	к	23.04.	
59	1	Бег на среднюю дистанцию на результат.	к	27.04.	
60	1	Эстафетный бег	с	30.04.	

Прыжковые упражнения

61	1	Прыжок в высоту на результат.	к	04.05.	
62	1	Прыжок в длину с места и разбега.	с	07.05.	
63	1	Прыжок в длину на результат.	к	11.05.	

Упражнения в метании мяча

64	1	Метание мяча с разбега на результат.	к	14.05.	
----	---	--------------------------------------	---	--------	--

1.3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность**1.3.2.4. Кроссовая подготовка**

65		Основы знаний кроссовой подготовки (в процессе уроков)	о	1805.	
66	1	Техника кроссового бега.	с	21.05.	
67	1	Смешенное передвижение.	с	25.05.	
68	1	Итоговый урок			