

МКОУ СОШ с.п.Нижний Черек Урванского муниципального района КБР

Рассмотрено:
На заседании МО _____
МКОУ СОШ с.п.Н.Черек
Протокол № 1 от 26.08.22г.
Руководитель МО _____

« 26 » 08 2022г.

Согласовано:
Зам.директора по УВР
МКОУ СОШ с.п.Н.Черек

Хакунова Р.Х./
« 29 » 08 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета « Физическая культура »
для 11 класса на 2022-2023 уч.г.
уровень: общеобразовательный

Рабочая программа составлена на основе программы по _____
Физической культуре
для общеобразовательных школ по УМК
Л.П. Матвеева "Физическая культура"
Просвещение 2018г.

Учитель

Физическая культура
Мамурова Р.А.
(должность, ФИО учителя, кв.категория)

с.п.Нижний Черек, 2022г

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 10-11 классов составлена на основе авторской программы Матвеева А.П. «Физическая культура. 5-11 классы» / А.П. Матвеев - Москва: Просвещение, 2008 год; учебник – Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2009.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Цель изучения предмета «Физическая культура» является содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой, формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи изучения предмета «Физическая культура»:

- развитие физических качеств и способностей совершенствования функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта;
- овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Содержание программы направлено на освоение обучающимися базовых знаний и формирование базовых компетентностей. В результате изучения предмета «Физическая культура» в 11 классе ученик должен знать:

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, профилактике профессиональных заболеваний;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.

Должен уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Выполнять:

- демонстрировать необходимый уровень физической подготовленности;
- использовать полученные знания и умения для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- проводить подготовку к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах РФ;
- организовывать и проводить индивидуальный и коллективный отдых, участвовать в массовых спортивных соревнованиях;
- проводить активную творческую деятельность, выбор и формирование здорового образа жизни.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа включает все темы, предусмотренные авторской программой:

- *основы знания о физической культуре* - для удобства освоения материала и с целью продолжения системы проведения занятий, сложившейся в начальной и основной школе, в данном разделе были выделены два основных направления: *знания о физической культуре* (основные представления о развитии, основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила контроля и требования техники безопасности во время занятий) и *способы двигательной (физкультурной) деятельности* - задания, ориентированные на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой;

- *физическое совершенствование* - ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел состоит из нескольких подразделов:

- спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол);

- легкая атлетика;
- атлетическая гимнастика и шейпинг.

В рамках изучения тем подразделов продолжается совершенствование ранее освоенных элементов техники основных физических упражнений, усложняется набор технико-тактических действий в различных игровых и соревновательных ситуациях, изучаются новые упражнения силовой направленности для формирования мышечного корсета и правильной осанки.

Раздел I. Основы знаний о физической культуре.

Знания о физической культуре

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Раздел II. Физическое совершенствование.

1. Атлетическая гимнастика и шейпинг.

2. Легкая атлетика.

4. Спортивные игры:

- баскетбол;
- футбол;
- волейбол.

Тематическое планирование по предмету «Физическая культура» для 10 класса

Согласно учебного плана основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по предмету «Физическая культура» в 10 классе отводится 102 часа в год по 3 часа в неделю.

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов	Количество часов на контрольные работы
Раздел I. Основы знаний о физической культуре - 12 часов			
1.	Знания о физической культуре	8	

2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	4	
Раздел II. Физическое совершенствование - 90 часов			
6.	Атлетическая гимнастика и шейпинг	24	4
7.	Легкая атлетика	32	6
		12	1
9.	Спортивные игры. Баскетбол	12	2
10.	Спортивные игры. Футбол	12	2
11.	Спортивные игры. Волейбол	10	2

Тематическое планирование по предмету «Физическая культура» для 11 класса

Согласно учебного плана основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по предмету «Физическая культура» в 11 классе отводится 102 часа в год по 3 часа в неделю.

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов	Количество часов на контрольные работы
Раздел I. Основы знаний о физической культуре - 12 часов			
1.	Знания о физической культуре	8	
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	4	
Раздел II. Физическое совершенствование - 90 часов			
6.	Атлетическая гимнастика и шейпинг	24	4
7.	Легкая атлетика	32	6
			1
9.	Спортивные игры. Баскетбол	12	2
10.	Спортивные игры. Футбол	12	2
11.	Спортивные игры. Волейбол	10	2

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575913

Владелец Тхазеплова Асият Юрьевна

Действителен с 25.02.2022 по 25.02.2023