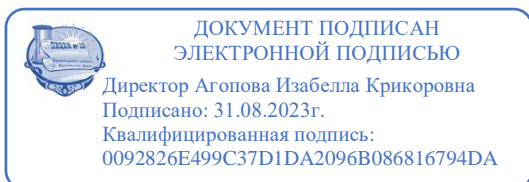


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Управление образования города Ростова-на-Дону
МБОУ "Лицей № 13"



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Лицей № 13»
Изабелла Крикоровна Агопова
Приказ № 293 от «31» 08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 11 класса на 2023-2024 учебный год

Уровень общего образования среднее общее образование
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование)

Количество часов: 11а – 99ч.

Учитель: Бружуков Валерий Федорович
(ФИО)

Ростов-на-Дону
2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

<p>Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании которых разработана программа</p>	<p>Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции); Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в действующей редакции); приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578, от 29.06.2017 № 613, Минпросвещения России от 24.09.2020 № 519, от 11.12.2020 № 712); Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ «Лицей № 13» на 2023 – 2024 учебный год; Учебный план муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Ростова-на-Дону «Лицей № 13» на 2023-2024 учебный год (приказ по МБОУ «Лицей № 13» от 31.08.2023 № 292); Календарный учебный график МБОУ «Лицей № 13» на 2023 – 2024 учебный год (приказ по МБОУ «Лицей № 13» от 15.08.2023 № 281); Рабочая программа воспитания МБОУ «Лицей № 13»; Программы для общеобразовательных учреждений. Физическая культура 10-11 классы, М., «Просвещение», 2012</p>
<p>Общее количество часов в год, количество часов в неделю, планируемых на изучение данного курса в соответствии с учебным планом лицея</p>	<p>В соответствии с Учебным планом МБОУ «Лицей № 13» на 2023 – 2024 учебный год на изучение данного курса в 2023 – 2024 учебном году отводится 102 часа (3 часа в неделю), на основании Календарного учебного графика МБОУ «Лицей № 13» на 2023-2024 уч. год. в 11 а классе предусмотрено 99 часов, 5 часов спланировано за счет блочной подачи учебного материала.</p>

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (КУРСА, ДИСЦИПЛИНЫ, МОДУЛЯ)

Разделы учебной программы	Характеристика основных видов учебной деятельности	Формы организации учебных занятий	Примечание (использование резерва учебного времени)
Теоретические знания	<p>Демонстрировать знания по разделам:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Правовые основы ФК и спорта • ФК в профилактике заболеваний и укреплении здоровья • Способы регулирования и контроля физических нагрузок. <p>Сравнивать разные классификации физических упражнений. Обосновать пользу индивидуальных самостоятельных занятий.</p>	комбинированный урок; контрольный урок	
Легкая атлетика	Овладеть техникой бега, техникой метания гранаты, техникой прыжков в длину	урок выполнения практических нормативов; комбинированный урок; смешанный урок; урок опережающего обучения; контрольный урок	
	Описывать технику акробатических упражнений Составлять комбинации из ранее изученных элементов	урок выполнения практических нормативов; комбинированный урок; смешанный урок; урок опережающего обучения; контрольный урок	
	Осваивать технику опорного прыжка	урок выполнения практических нормативов; комбинированный урок; смешанный урок; урок опережающего обучения; контрольный урок	
	Совершенствовать упражнения в висах и упорах	урок выполнения практических нормативов; комбинированный урок; смешанный урок;	

		урок опережающего обучения; контрольный урок	
	Составлять комплексы упражнений для развития силы, гибкости, координации	урок выполнения практических нормативов; комбинированный урок; смешанный урок; урок опережающего обучения; контрольный урок	
Баскетбол	Демонстрировать и применять в игре технику ловли, передач, бросков и ведения мяча	урок выполнения практических нормативов; комбинированный урок; смешанный урок; урок опережающего обучения; игровой урок; контрольный урок	
	Владеть технико-тактическими действиями игроков.	урок выполнения практических нормативов; комбинированный урок;	
	Демонстрировать и применять в игре бросок мяча в корзину	урок выполнения практических нормативов; комбинированный урок;	
	Осуществлять судейство игры в баскетбол	игровой урок; контрольный урок	
Волейбол	Демонстрировать и применять технику нападающий удара, технику подач мяча, приемов и передач мяча	смешанный урок; урок опережающего обучения; контрольный урок	
	Применять технико-тактические приемы в условиях игровой деятельности.	смешанный урок; урок опережающего обучения; контрольный урок	
	Осуществлять судейство игры в волейбол	игровой урок; контрольный урок	

2.2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Перечень	Описание обеспечения
Учебники, учебные пособия для обучающихся	Предметная линия учебника под редакцией Лях В.И. Физическая культура. 10- 11 классы. Учебник Физическая культура 10-11 класс. М.: «Просвещение» 2018г.
Печатные пособия для учителя	1. Программа по физической культуре 10 –11 классов. – М.: Просвещение, 2016г. 2. Учебник под редакцией Лях В.И. Физическая культура. 10- 11классы. М.: «Просвещение» 2018г. 3. Методический журнал «Физическая культура в школе». 4. Легкая атлетика. Автор Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. 5. Урок физкультуры в современной школе. Выпуск № 1, 3. Москва 2004г. 6. Методика преподавания гимнастики в школе. П.К. Петров, М., «Владос» 2003г.
Экранно-звуковые пособия (цифровые)	
Технические средства обучения (средства ИКТ)	Компьютер, ноутбук
Цифровые и электронные образовательные ресурсы	Копилка уроков-сайт для учителей.
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование	Мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные, маты гимнастические, перекладины гимнастические, скакалки гимнастические, бревно гимнастическое, сетка волейбольная.
Демонстрационные пособия	таблицы
Музыкальные инструменты	
Натуральные объекты и фон	

4. Календарно-тематическое планирование для 11А класса 2023—2024 учебный год

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1	01.09.23	Правила техники безопасности.	1
2	04.09.23	Развитие двигательных качеств. Тестирование (прыжок в длину с места).	1
3	06.09.23	Спринтерский бег. Стартовый разгон Тестирование (бег 30м)	1
4	08.09.23	Низкий старт. Бег по дистанции. Тестирование (наклон)	1
5	11.09.23	Бег на короткие дистанции Тестирование (подтягивание)	1
6	13.09.23	Финальное усилие. Финиширование.	1

7	15.09.23	Эстафетный бег.	1
8	18.09.23	Развитие скоростных способностей.	1
9	20.09.23	Зачет- бег 100.	1
10	22.09.23	Метание гранаты развитие двигательных качеств.	1
11	25.09.23	Разбег при метании.	1
12	27.09.23	Метание гранаты на дальность.	1
13	29.09.23	Совершенствование техники метания гранаты.	1
14	02.10.23	Зачет- метание гранаты.	1
15	04.10.23	Медленный бег 10 мин (дев), 15 мин (юн). Развитие выносливости.	1
16	06.10.23	Медленный бег 12мин (дев), 17 мин (юн). Развитие двигательных качеств.	1
17	09.10.23	Длительный бег. Развитие выносливости.	1
18	11.10.23	Формы и средства контроля за физкультурной деятельностью.	1
19	13.10.23	Бег попеременной интенсивности.	1
20	16.10.23	Бег по слабопересеченной местности.	1
21	18.10.23	Физкультура и спорт – одно из средств всестороннего развития.	1
22	20.10.23	Преодоление горизонтальных препятствий.	1
23	23.10.23	Кроссовый бег. Зачет бег 1000м.	1
24	25.10.23	Бег по слабопересеченной местности.	1
25	27.10.23	Гладкий бег.	1
		Всего часов: 25 Контрольных уроков: 3	
26	09.11.23	Кроссовая подготовка.	1
27	10.11.23	Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований.	1
28	13.11.23	Профилактика вредных привычек средствами ФК и спорта.	1
29	15.11.23	Зачет — бег 2000м. (дев), 3000м. (юн)	1
30	17.11.23	Правила безопасности на уроках гимнастики.	1
31	20.11.23	Акробатические упражнения.	1
32	22.11.23	Комбинация из ранее изученных элементов.	1
33	24.11.23	Зачетная комбинация.	1
34	27.11.23	Упражнения в виси.	1
35	29.11.23	Зачет- подтягивание в виси (юн), в виси лежа (дев)	1
36	01.12.23	Способы индивидуальной организации занятий.	1
37	04.12.23	Опорный прыжок (разбег)	1
38	06.12.23	Совершенствование техники опорного прыжка.	1
39	08.12.23	Опорный прыжок (приземление)	1
40	11.12.23	История развития игры в баскетбол.	1
41	13.12.23	Стойки игрока в баскетболе. Учебная игра.	1
42	15.12.23	Передвижения игрока в баскетболе. Учебная игра.	1
43	18.12.23	Ловля мяча. Учебная игра.	1

44	20.12.23	Передача мяча. Учебная игра.	1
45	22.12.23	Совершенствование техники ловли, передачи мяча.	1
46	25.12.23	Правила ТБ на уроках спортивных игр	1
47	27.12.23	Бросок мяча в кольцо	1
48	29.12.23	Бросок мяча со штрафной линии.	1
		Всего часов: 23 Контрольных уроков: 3	
1-е полугодие. Всего часов: 48 Контрольных уроков: 6			
49	10.01.24	Два шага бросок мяча в кольцо.	1
50	12.01.24	Бросок мяча из-под щита.	1
51	15.01.24	Броски мяча из разных точек	1
52	17.01.24	Совершенствование техники броска в кольцо.	1
53	19.01.24	Бросок мяча после ведения	1
54	22.01.24	Учебная комбинация из изученных элементов.	1
55	24.01.24	Совершенствование техники изученных элементов.	1
56	26.01.24	Зачет- комбинация из изученных элементов.	1
57	29.01.24	Финты в баскетболе.	1
58	31.01.24	Перехват мяча.	1
59	02.02.24	Совершенствование изученных навыков в учебной игре.	1
60	05.02.24	Учебная игра. Судейство.	1
61	07.02.24	Совершенствование навыков судейства.	1
62	09.02.24	Ведение протокола игры.	1
63	12.02.24	Жесты судей. Учебная игра.	1
64	14.02.24	Контрольная игра.	1
65	16.02.24	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.	1
66	19.02.24	История развития игры в волейбол.	1
67	21.02.24	Передача мяча у сетки из зон 2 и 4.	1
68	26.02.24	Передача мяча в прыжке через сетку.	1
69	28.02.24	Совершенствование техники передачи мяча в прыжке через сетку.	1
70	01.03.24	Передача мяча в прыжке через сетку.	1
71	04.03.24	Приём мяча, отраженного сеткой.	1
72	06.03.24	Совершенствование техники приёма мяча, отраженного сеткой.	1
73	11.03.24	Игра в нападении после передачи.	1
74	13.03.24	Зачет- передача- прием мяча.	1
75	15.03.24	Совершенствование техники нападающего удара.	1
76	18.03.24	Контрольная игра	1
77	20.03.24	Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	1
78	22.03.24	Совершенствование игровых навыков	1
Всего часов: 30 Контрольных уроков: 4			

79	01.04.24	Правила ТБ на уроках л/а и кроссовой подготовки.	1
80	03.04.24	Физкультура – одно из средств всестороннего развития личности.	1
81	05.04.24	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	1
82	08.04.24	Основные технико-тактические действия и приемы в волейболе.	1
83	10.04.24	Совершенствование тактических действий в игре волейболе.	1
84	12.04.24	Судейство игры. Ведение протокола.	1
85	15.04.24	Спортивно-оздоровительные системы в отечественной и зарубежной культуре.	1
86	17.04.24	Развитие двигательных качеств	1
87	19.04.24	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки и легкой атлетике.	1
88	22.04.24	Бег в чередовании с ходьбой 15 мин. ОРУ	1
89	24.04.24	Медленный равномерный бег 3км	1
90	26.04.24	Зачет- бег 1000м. (дев), 2000м. (юн)	1
91	03.05.24	ОРУ. Бег с низкого старта	1
92	06.05.24	Повторный бег 3х60 м.	1
93	08.05.24	Зачет-бег 100м.	1
94	13.05.24	Метание гранаты с 3-5 шагов	1
95	15.05.24	Совершенствование техники метания гранаты.	1
96	17.05.24	Зачет- Прыжок в длину с места.	1
97	20.05.24	Совершенствование техники выполнения нормативов ВСФК «ГТО».	1
98	22.05.24	Физиологические процессы построения тренировочного процесса, направленного на воспитание силы, выносливости, быстроты.	1
99	24.05.24	Самоконтроль на занятиях легкой атлетикой	1
		Всего часов: 21 Контрольных уроков: 3	
2-е полугодие. Всего часов: 51, Контрольных уроков: 7			
Всего часов за год: 99 Контрольных уроков: 13			

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического
совета МБОУ «Лицей № 13»

от 30 августа 2023 года №1

Алина Владимировна Демидова



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Заместитель директора по УВР
Демидова Алина Владимировна
Подписано: 30.08.2023г.
Квалифицированная подпись:
40B360942F31E16FDBEAB0E18D96FA88

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Карине Германовна Еремян

31 августа 2023 года



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Заместитель директора по УВР
Еремян Карине Германовна
Подписано: 31.08.2023г.
Квалифицированная подпись:
4E7BBD831EF31D995F5677F31BD2C4A0