

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «СОШ №15»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от 30.08.2021 года

Утверждено приказом директора
школы
№ 98 от 30.08.2021



Приняты изменения педагогическим советом школы
МАОУ «СОШ №15»
Протокол №1 от 30.08.2023

Утверждено приказом
директора МАОУ «СОШ №15»
№ 114 от 31.08.2023



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(с изменениями и дополнениями)**

Физическая культура (10-12 классы)
(предмет)

основное общее образование
(уровень образования)

Брикина Марина Анатольевна
(ФИО)
учитель физической культуры, 1 квалификационная категория

(должность, категория)

Содержание рабочей программы:

- 1. Пояснительная записка**
- 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «физика»**
- 3. Содержание учебного предмета «физика»**
- 4. Тематическое планирование**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Уровень рабочей программы – базовый. Рабочая программа разработана на основе:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г., № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Принят Государственной Думой 21.12.2012 г. Одобрен Советом Федерации 26.12.2012 (с последующими изменениями и дополнениями)
 2. Федеральный компонент Государственного образовательного стандарта основного общего образования по истории (Приказ Министерства образования Российской Федерации № 1089 от 05.03.2004 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»);
 3. Федеральный базисный учебный план (приказ №1312 от 09.03.2004);
 4. Региональный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Вологодской области, реализующих программы общего образования от 31.03.2005г. №574 с последующими изменениями от 01.07.2011 №1018;
 5. Федеральный перечень учебников, рекомендованный Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях на 2015-2016 учебный год (Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014 № 253 с последующими изменениями);
 8. Примерной программы по физической культуре для учащихся 1-11 классов В.И. Ляха и А.А.Зданевича – М.: Просвещение, 2021 год. Рабочая программа реализует Федеральный компонент государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Утверждено приказом Минобрнауки РФ от 5 марта 2004 г. N1089 'Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования), требования Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (ред.от 21.04.2011 г.).
9. Задачи курса:
1. Образовательные:
 - освоение системы знаний о занятиях физ. культурой, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и соц. ориентации.
 - приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
 2. Воспитательные:

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

3.Развивающие:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление здоровья.

Учебно-методический комплекс

1. В.И. Лях, А.А.Зданевич « Программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов» – М.: Просвещение, 2021 год.
2. В.И. Лях., А.А. Зданевич Учебник для общеобразовательных учреждений Физическая культура 10-11 классы,- М.: Просвещение, 2021г.

Общая характеристика и место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа рассчитана в 10,11 классе, 12 классе 0,5 часа в неделю (17 часов в год)

В Федеральный компонент учебного плана входит лыжная подготовка. В связи с тем, что в учебном заведении нет материальной базы, лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой.

Раздел плавание не реализуется по причине отсутствия плавательного бассейна. Поэтому в рабочую программу включен урок-теория по разделу плавание. Элементы единоборств замены на спортивные игры и легкую атлетику, так как в школе отсутствуют условия для проведения таких уроков.

Компонент «Физическая культура и основы здорового образа жизни» включен в текущие разделы учебного предмета: «Легкая атлетика» (тема: Спринтерский бег) , «Плавание» . Учебные занятия проводятся в форме лекций.

Изучение физической культуры на третьем базовом уровне направлено на достижение следующих **целей**: формирование физической культуры личности, подготовка к социально-профессиональной деятельности, сохранение и укрепление здоровья человека.

2.Планируемые результаты

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

Уметь:

- 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;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

3.Содержание учебного курса

10-12 класс

Легкая атлетика (4 часов)

Вводный инструктаж по технике безопасности. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Низкий старт от 60 до 100 м. 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. ОРУ. Бег 100 м на результат. Развитие скоростных качеств. Прыжок в длину с места на результат. Метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 3000 м., 2000 м. на результат. Развитие выносливости.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	-

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	-	10,00
	Бег 3000 м, мин, с	13,30	-

Плавание (1 час)

Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке – имитационные упражнения. «Закаливание».

Кроссовая подготовка (5 часов)

Равномерный бег (20-25 мин). Развитие выносливости. Развитие выносливости Равномерный бег (20-25 мин) по пересеченной местности. Бег на 3000 м и 2000 м. Развитие выносливости.

Гимнастика с элементами аэробики (3 час.)

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.

Волейбол (3 час.)

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

Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Баскетбол (2 час.)

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

4.Тематическое планирование

10 класс

Раздел	Количество часов
Раздел I. Легкая атлетика	4 часа
Раздел II. Плавание	1 час
Раздел III. Кроссовая подготовка	5 часов
Раздел IV. Гимнастика	3 часа
Раздел V. Спортивные игры	5 часов

Учебно-тематическое планирование

11 класс

Раздел	Количество часов
Раздел I. Легкая атлетика	4 часа
Раздел II. Плавание	1 час
Раздел III. Кроссовая подготовка	5 часов
Раздел IV. Гимнастика	3 часа
Раздел V. Спортивные игры	5 часов

Учебно-тематическое планирование

12 класс

Раздел	Количество часов
Раздел I. Легкая атлетика	4 часа
Раздел II. Плавание	1 час
Раздел III. Кроссовая подготовка	5 часов
Раздел IV. Гимнастика	3 часа
Раздел V. Спортивные игры	5 часов

