

**МКОУ «Малоатлымская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено  
на заседании МО  
протокол № 5  
от «15 » мая 2023

Согласовано  
на педагогическом совете  
протокол №5  
от «19» мая 2023

Утверждено  
директором  
приказ № 247-од  
от «05» июня 2023

**Рабочая программа  
по физической культуре  
на 2023-2024 учебный год  
базовый уровень**

Составитель: Гончаров Андрей  
Александрович,  
учитель

с. Малый Атлым  
2023 год

## **Пояснительная записка**

### **к рабочей программе по физической культуре для учащихся 11 класса.**

Рабочая программа разработана на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов» В.И.Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение 2014).

В соответствии с ФБУПП учебный план «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе, на его преподавание отводится (105) часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Виленский, М.Я. Физическая культура 5-7кл. Лях, В.И. 8-9 кл. 10-11 кл. Просвещение, 2014. программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент ( решением методического объединения часть кроссовой подготовки заменяется лыжной подготовкой). 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. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено, по окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, пройденных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Литература для обучающихся: Физическая культура 5-7кл. 8-9кл.10-11кл. В.И.Ляха, А.А.Зданевича.

### **Место предмета в учебном плане.**

Согласно учебному плану МКОУ «Малоатлымская СОШ» образовательная программа по физической культуре рассчитана на 3 час в неделю, 35 рабочие недели, 105 учебных часа в год.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 11 класса.**

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов ( уроков )				
		Класс				
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>					11 кл
<b>1.1</b>	Основы знаний о физической культуре					<b>88</b>
<b>1.2</b>	Подвижные игры					
<b>1.3</b>	Гимнастика с элементами акробатики					18
<b>1.4</b>	Легкая атлетика / кроссовая подготовка					24/ 16
<b>1.5</b>	Лыжная подготовка					30
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>					<b>17</b>
<b>2.1</b>	Спортивные игры					17
	Итого					<b>105</b>

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

**1.1 . Социокультурные основы.**

Физическая культура общества и человека, понятие личности. Ценностные ориентации индивидуальной физ. деятельности: формирование ЗОЖ. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение.

**1.2 . Психолого-педагогические основы.**

Способы индивидуальной организации контроля физ. нагрузок во время занятий. Основные формы и виды физ. упр.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физ. упр. из современных систем физического воспитания.

### 1.3. Медико-биологические основы.

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

**Задачи** физического воспитания направлены:

- на содействие гармоничному развитию личности;
- на расширение двигательного опыта, формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

### Требования к качеству освоения программного материала в 10 классе.

**Требования к знаниям.** Правила безопасного поведения на занятиях по физическому воспитанию. Влияние самостоятельных занятий на физическое развитие, уровень развития качеств и состояние здоровья. Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств учащихся. Простейшие правила регулирования нагрузки при самостоятельных занятиях. Упрощенные правила изучаемой спортивной игры.

#### **Требования к двигательным умениям и навыкам:**

**Гимнастика:** освоить кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики); опорный прыжок через козла в ширину ноги врозь; "шпагат" с опорой руками (девочки); преодоление горизонтальных препятствий.

**Элементы спортивных игр:** *баскетбол* (ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест, ведение мяча шагом и бегом, бросок мяча от плеча после ведения); *волейбол* (перемещение приставными шагами, передача мяча сверху в парах на месте и после перемещения вперед, прием мяча снизу на месте); *футбол* (удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема стопы, по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, ведение мяча носком, остановка катящегося мяча подошвой, игра вратаря); *ручной мяч* (ловля мяча и передача от плеча в движении, бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке ведение мяча попеременно правой и левой рукой, блокирование броска, приемы игры вратаря).

**Легкая атлетика:** бег 60 м с максимальной скоростью. Стартовый разгон. Бег 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание", в длину – способом "согнув ноги" – разбег, отталкивание, Метание малых мячей в горизонтальную цель и на дальность с 4-5 шагов разбега.

**Лыжная подготовка:** одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем "елочкой". Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3 км. Игры: "Остановка прыжком", "Эстафета с передачей палок", "С горки на горку" и др.

**Кросс:** до 3 км

***Развитие двигательных качеств:*** скоростно-силовых, выносливости, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы.

**Тематическое планирование учебного материала**

№ урока	Дата проведения урока	Название темы урока
	План	
1	<b>02.09</b>	Легкая атлетика. Бег. Инструктаж ТБ.
2	<b>03.09</b>	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения
3	<b>04.09</b>	Бег. Низкий старт
4	<b>0.09</b>	Бег 60 м.
5	<b>.09</b>	Метание мяча
6	<b>12.09</b>	Метание мяча
7	<b>16.09</b>	Метание мяча
8	<b>17.09</b>	Бег 2000 м – мальчики, 1500 – девочки.
9	<b>19.09</b>	Бег 2000 м. ОРУ
10	<b>23.09</b>	Бег в равномерном темпе 12 мин.
11	<b>24.09</b>	Бег 12 мин. ОРУ
12	<b>26.09</b>	Бег 15 мин. ОРУ
13	<b>30.09</b>	Бег 15 мин. Бег в гору, под гору.
14	<b>01.10</b>	Бег 15 мин. Бег в гору, под гору.
15	<b>03.10</b>	Бег 16 мин. ОРУ
16	<b>07.10</b>	Бег 3000 м.
17	<b>08.10</b>	Техника безопасности. Строевые упражнения. Упражнения в висе.

18	<b>10.10</b>	Специальные беговые упражнения
19	<b>14.10</b>	Строевые упражнения. Упражнения в висе
20	<b>15.10</b>	Строевые упражнения. Подтягивания в висе
21	<b>17.10</b>	Строевые упражнения. Подтягивания в висе
22	<b>21.10</b>	Строевые упражнения. Подтягивания в висе

23	<b>22.10</b>	Опорный прыжок. Строевые упражнения
24	<b>24.10</b>	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание
25	<b>05.11</b>	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание
26	<b>07.11</b>	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание
27	<b>11.11</b>	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание
28	<b>12.11</b>	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание
29	<b>14.11</b>	Акробатика. Стойка на руках и голове.
30	<b>18.11</b>	Акробатика. Стойка на руках и голове.
31	<b>19.11</b>	Акробатика. Равновесие на одной руке.
32	<b>21.11</b>	Акробатика. Длинный кувырок с трех шагов разбега
33	<b>25.11</b>	Акробатика. Длинный кувырок с трех шагов разбега
34	<b>26.11</b>	Акробатика
35	<b>28.11</b>	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке
36	<b>02.12</b>	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Повороты на месте
37	<b>03.12</b>	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Повороты на месте
38	<b>05.12</b>	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Повороты на месте
39	<b>09.12</b>	Строевые упражнения с лыжами, на лыжах. Повороты на месте.
40	<b>10.12</b>	Повороты в движении переступанием, упором, плугом
41	<b>12.12</b>	Повороты в движении переступанием, упором, плугом
42	<b>16.12</b>	Способы торможения. Падания.
43	<b>17.12</b>	Способы торможения. Падания.
44	<b>19.12</b>	Способы торможения плугом, полуплугом
45	<b>23.12</b>	Способы торможения плугом, полуплугом
46	<b>24.12</b>	Классические ходы. Попеременный двухшажный ход.
47	<b>26.12</b>	Классические ходы. Попеременный двухшажный ход.

48	<b>13.01</b>	Классические ходы. Попеременный двухшажный ход.
49	<b>14.01</b>	Классические ходы. Попеременный двухшажный ход.
50	<b>16.01</b>	Классические ходы. Попеременный двухшажный ход.
51	<b>20.01</b>	Классические ходы. Бег на лыжах (3 км)
52	<b>21.01</b>	Коньковый ход. Одновременный двухшажный ход.
53	<b>23.01</b>	Коньковый ход. Одновременный двухшажный ход.
54	<b>27.01</b>	Коньковый ход. Одновременный двухшажный ход.
55	<b>28.01</b>	Коньковый ход. Одновременный двухшажный ход.
56	<b>30.01</b>	Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход
57	<b>03.02</b>	Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход
58	<b>04.02</b>	Подъемы и спуски
59	<b>06.02</b>	Подъемы и спуски
60	<b>10.02</b>	Стойки спусков. Основная стойка.
61	<b>11.02</b>	Стойки спусков. Основная стойка.
62	<b>13.02</b>	Стойки спусков. Спуск в низкой стойке
63	<b>17.02</b>	Стойки спусков. Спуск в низкой стойке
64	<b>18.02</b>	Преодоление неровностей на склоне
65	<b>20.02</b>	Волейбол. Техника безопасности на уроках
66	<b>24.02</b>	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах
67	<b>25.02</b>	Нападающий удар при встречных передачах.
68	<b>27.02</b>	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой
69	<b>02.03</b>	Волейбол. Игра в нападение
70	<b>03.03</b>	Волейбол. Учебная игра
71	<b>05.03</b>	Игра в нападение через 3-ю зону
72	<b>09.03</b>	Игра в нападение через 3-ю зону
73	<b>10.03</b>	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и



		остановок
74	<b>12.03</b>	Сочетание приемов передач, ведения и бросков
75	<b>16.03</b>	Баскетбол. Штрафной бросок
76	<b>17.03</b>	Позиционное нападение со сменой мест
77	<b>19.03</b>	Баскетбол. Учебная игра
78	<b>30.03</b>	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях
79	<b>31.03</b>	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях
80	<b>02.04</b>	Взаимодействие двух игроков в нападении
81	<b>06.04</b>	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите
82	<b>07.04</b>	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий
83	<b>09.04</b>	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий
84	<b>13.04</b>	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий
85	<b>14.04</b>	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий
86	<b>16.04</b>	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий
87	<b>20.04</b>	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий
88	<b>21.04</b>	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий
89	<b>23.04</b>	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий
90	<b>27.04</b>	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий
91	<b>28.04</b>	Бег на средние дистанции
92	<b>30.04</b>	Бег на средние дистанции
93	<b>04.05</b>	Бег на средние дистанции
94	<b>05.05</b>	Бег 2000 м – м., 1500 м – д.
95	<b>07.05</b>	Спринтерский бег, эстафетный бег

<b>96</b>	<b>11.05</b>	Спринтерский бег, эстафетный бег
<b>97</b>	<b>12.05</b>	Спринтерский бег, эстафетный бег
<b>98</b>	<b>14.05</b>	Спринтерский бег, эстафетный бег
<b>99</b>	<b>18.05</b>	Бег на результат 60 м.
<b>100</b>	<b>19.05</b>	Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель.
<b>101</b>	<b>21.05</b>	Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель.
<b>102</b>	<b>25.05</b>	Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель.
<b>103</b>	<b>26.05</b>	Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель.
<b>104</b>	<b>28.05</b>	Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель.
<b>105</b>	<b>28.05</b>	Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель.