

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				
1	Базовая часть					11 кл
1.1	Основы знаний о физической культуре					88
1.2	Подвижные игры					
1.3	Гимнастика с элементами акробатики					18
1.4	Легкая атлетика / кроссовая подготовка					24/ 16
1.5	Лыжная подготовка					30
2	Вариативная часть					17
2.1	Спортивные игры					17
	Итого					105

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, самочувствий 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	02.09	Легкая атлетика. Бег. Инструктаж ТБ.
2	03.09	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения
3	04.09	Бег. Низкий старт
4	0.09	Бег 60 м.
5	.09	Метание мяча
6	12.09	Метание мяча
7	16.09	Метание мяча
8	17.09	Бег 2000 м – мальчики, 1500 – девочки.
9	19.09	Бег 2000 м. ОРУ
10	23.09	Бег в равномерном темпе 12 мин.
11	24.09	Бег 12 мин. ОРУ
12	26.09	Бег 15 мин. ОРУ
13	30.09	Бег 15 мин. Бег в гору, под гору.
14	01.10	Бег 15 мин. Бег в гору, под гору.
15	03.10	Бег 16 мин. ОРУ
16	07.10	Бег 3000 м.
17	08.10	Техника безопасности. Строевые упражнения. Упражнения в висе.

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

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

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

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

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