

РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ МИЛЮТИНСКИЙ РАЙОН пос. СВЕТОЧ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СВЕТОЧНИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Утверждаю»

Директор МБОУ Светочниковская СОШ



 Бирюкова И.В.

Приказ от 31.08.2023г №60

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ – 11 КЛАСС

Количество часов 102

Учитель Парфенов Владимир Дмитриевич

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5 – 11 класса разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. №1897 и авторской программы по Физической культуре 5-11 класс А.П. Матвеев Москва Просвещения 2012 год.

Пояснительная записка.

Современное общество заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, активным, здоровым, жизнерадостным, готовым к труду и защите своего Отечества. Достижения этих целей можно добиться через повышение эффективности занятий физической культурой в школе.

Программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания 10-11 классов», авторы В.И.Лях и А.А.Зданевич. Издательство: М. «Просвещение», 2009 г. Содержание программного материала состоит из 102 часов по программе. В 2023 -2024 учебном году – нагрузка 3 часа в неделю

Цели:

- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, потребности систематических занятий физическими упражнениями, стремления укрепление здоровья, повышение работоспособности учащихся;
- к физическому самосовершенствованию;
- формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;
- формирование социальной адаптации в коллективном общении и взаимодействии;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях;
- развитие основных двигательных качеств, расширение объёма знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования физических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации.

Для достижения поставленных целей необходимо решить следующие задачи:

- Совершенствование методики преподавания физической культуры в школе;
- Формирование у учащихся потребности систематических занятий физической культурой;
- Увеличение объёма двигательной активности;
- Повышение конкурентоспособности ученика школы;
- Улучшение материальной базы.

Сформулированная цель и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума содержания основного и среднего (полного) общего образования», «Федеральном компоненте государственного стандарта», «Федеральном базисном учебном плане», «Региональном базисном учебном плане», Законе РФ «Об образовании», Концепции по совершенствованию содержания и структуры общего образования» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности.

Особенностями данной программы являются: соотнесённость с Региональным базисным учебным планом общеобразовательных учебных учреждений, направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, школьная спортивная площадка, стадион, спортивный инвентарь), и региональными климатическими условиями.

Содержание изучаемого курса предмета.

Физическая культура и спорт - одно из средств в формировании здорового образа жизни и сохранения творческой активности и долголетия. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма при занятиях умственной и физической деятельностью. Соревновательная деятельность: правила организации и проведения, обеспечение безопасности.

ГИМНАСТИКА(21 час.)

Строевые упражнения, повороты кругом в движении.

Перекладина:

- б) Подтягивание из вися;
- в) Подъём переворотом;
- г) Подъём силой;

Параллельные брусья:

- б) Сгибание рук в упоре на брусьях;
- в) Угол в упоре;
- г) Подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Опорный прыжок:

- а) Юноши - ноги врозь (конь в длину, высота 120 см.);
- б) Девушки - ноги врозь (козел в ширину, высота 120 см.).

Акробатика:

девушки:

- а) Два кувырка вперед слитно, кувырок назад, стойка на лопатках;
- б) Кувырок назад в полушпагат;
- в) «Мост», поворот в упор, стоя на одном колене;
- г) Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед;
- д) Сед углом;
- е) Стоя на коленях наклон назад;

юноши:

- а) Два кувырка вперед слитно, кувырок назад, стойка на лопатках;
- б) «Мост» из положения стоя с помощью;
- в) Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове силой;
- г) Кувырок назад в упор стоя ноги врозь;
- д) Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см.;
- е) Кувырок назад через стойку на руках (с помощью).

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (42 часа)

БАСКЕТБОЛ (21 час.)

Штрафной бросок.

Бросок мяча в движении после двух шагов.

«Круговой» бросок.

«Скоростной» бросок.

Теория - индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

ВОЛЕЙБОЛ (21 час.)

Передача сверху двумя руками над собой, не выходя из круга (Радиус -1,5 м.).

Передача сверху двумя руками с отскоком от стены.

Прием снизу двумя руками.

Нападающий удар.

Подача (по половинам противоположной площадки или в круг).

Варианты блокирования нападающего удара (одиночные и вдвоем). Подстраховка

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА(39 час.)

Бег 30 м.

Челночный бег 3 x 10м.

Бег 100 м.

6-ти минутный бег.

Кросс - девушки без учёта времени – 3000м, юноши без учёта времени – 5000 м.

Кросс - девушки-2000м, юноши – 3000 м на время.

Прыжок в длину с места (с двух на две).

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание гранаты - юноши-700г., девушки -500г.

Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.

Календарно-тематическое планирование 11кл.

2023-2024г

№ п.п.	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
				план	факт
1	Легкая атлетика (11 ч)	Спринтерский бег. Низкий старт (30 – 40 м). Стартовый разгон. Инструктаж по ТБ.	1		
2		Низкий старт (30 – 40 м). Бег по дистанции (70 – 80 м)	1		
3		Низкий старт (30 – 40 м). Бег по дистанции (70 – 80 м)	1		
4		Низкий старт (30 – 40 м). Бег по дистанции (70 – 80 м) Финиширование	1		
5		Бег на результат(100 м).	1		
6		Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13 – 15 шагов.	1		
7		Прыжок в длину способом «прогнувшись». Метание теннисного мяча на дальность с 5 – 6 шагов.	1		
8		Прыжок в длину на результат	1		
9		Метание мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов.	1		
10		Метание гранаты из различных положений. Соревнования по легкой атлетике	1		
11		Метание гранаты на дальность	1		
12	Кроссовая подготовка (10 ч)	Бег (20 мин).Преодоление горизонтальных препятствий Инструктаж по ТБ.	1		
13		Бег (20 мин).Преодоление горизонтальных препятствий	1		
14		Бег (22 мин).Специальные беговые упражнения	1		
15		Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий	1		
16		Бег (23 мин).Специальные беговые упражнения	1		
17		Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий	1		
18		Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий	1		
19		Бег (23 мин). Спортивная игра	1		
20		Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий	1		
21		Бег на результат (3 км.- м., 2 км. – д.)	1		
22	Гимнастика (21 ч)	Инструктаж по ТБ. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Строевая подготовка.	1		
23		Строевая подготовка. ОРУ на месте. Угол в упоре	1		
24-25		Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	2		
26	ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине	1			
27-28	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь	2			
29-31	Подтягивания на перекладине. Подъем переворот. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь .Эстафеты	3			
32	Зачет. Подтягивание на перекладине. Лазанье по канату	1			
33	Акробатика. Длинный кувырок через препятствие в 90 см	1			

34		Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью)	1		
35		Кувырок назад из стойки на руках.	1		
36		ОФП с гантелями. Длинный кувырок через препятствие в 90 см	1		
37		Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед)	1		
38		Прыжки в глубину. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед)	1		
39		Опорный прыжок через козла.	1		
40-41		Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед)	2		
42		Зачет. Опорный прыжок через козла. Комбинация из разученных элементов	1		
43-46	Спортивные игры (42 ч.)	Инструктаж по ТБ. Совершенствование приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.	4		
47-48	Баскетбол (21 ч.)	Передача мяча различными способами. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции	2		
49-50		Совершенствование приемов передвижений и остановок игрока.	2		
51		Совершенствование приемов передвижений и остановок игрока. Зонная защита	1		
52-53		Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания	2		
54-55		Ведение мяча с сопротивлением. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением	2		
56-58		Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок	3		
59		Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	1		
60		Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Быстрый прорыв. Учебная игра	1		
61		Быстрый прорыв. Взаимодействие двух игроков через заслон.	1		
62		Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра	1		
63		Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра	1		
64	Волейбол (21 ч.)	Инструктаж по ТБ. Стойка и перемещения игрока	1		
65-68		Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах с шагом	4		
69-71		Стойка и перемещения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча двумя руками снизу	3		
72		Верхняя передача, прием передача.	1		
73-75		Комбинация из разученных перемещений. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	3		
76-77		Нападение через 3-ю зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	2		
78		Верхняя передача, прием передача. Спортивная игра.	1		
79-81		Прямой нападающий удар через сетку. Верхняя	3		

		передача мяча в шеренгах со сменой места			
82-83		Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача, прием передача	2		
84		Игра в волейбол	1		
85	Кроссовая подготовка (8 ч.)	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий Инструктаж по ТБ.	1		
86-88		Бег (23 мин). Специальные беговые упражнения. Спортивные игры	3		
89-90		Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра	2		
91-92		Бег на 3000 м. Спортивная игра	2		
93	Легкая атлетика (10 ч.)	Спринтерский бег. Низкий старт (30 – 40 м). Стартовый разгон. Инструктаж по ТБ.	1		
94		Спринтерский бег. Низкий старт (30 – 40 м). Стартовый разгон. Финиширование.	1		
95		Спринтерский бег. Низкий старт (30 – 40 м). Бег по дистанции (70-90 м.)	1		
96		Низкий старт (30 – 40 м). Бег по дистанции (70 – 80 м). Эстафетный бег	1		
97-98		Низкий старт (30 – 40 м). Бег по дистанции (70 – 80 м). Финиширование.	2		
99		Бег на результат (60 м)	1		
100		Прыжок в высоту с 11 – 13 беговых шагов. Отталкивание.	1		
101		Прыжок в высоту с 11 – 13 беговых шагов. Приземление.	1		
102		Спортивные игры	1		

«СОГЛАСОВАНО»

Протокол №1 Методического Совета

«_30_» __08_____2023г.

О.А.Чумакова.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УР

МБОУ Светочниковская СОШ

«_30_» 08_.2023.

А.В.Каледина

