

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новоселовская школа» Симферопольского района Республики Крым
(МБОУ «Новоселовская школа»)
ОКПО 00793621; ОГРН 1159102010308; ИНН9109008830/КПП910901001
ул. Гагарина, дом 36, с. Новоселовка, Симферопольский район, Республика Крым, 297550
тел. (3652) 33-42-26, e-mail: school_simferopolsiy-rayon22@crimeaedu.ru

РАССМОТРЕНО
на заседании школьного МО
естественно-математического
цикла
Протокол № 4
от 31. 08. 2023 г.
Руководитель МО
 / Л.Н. Оборина /

СОГЛАСОВАНО
ЗДУВР, председатель МС
 И.В. Гаранжа
Протокол № 1
от 31. 08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
Э.В. Польшак
Приказ по школе № 316
от 31. 08. 2023 г.


Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
11 класс
на 2023/2024 учебный год

Уровень образования: среднее общее образование
Количество часов по учебному плану: всего – 102 ч/год; 3 ч/неделю

Учитель: Корчагин А. Н.

с.Новоселовка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 11 класса составлена на основе:

авторской программы основного общего образования. Физическая культура, 10 -11 классы. Авт.: В.И.Лях, А.А.Зданевич, М., «Просвещение», 2009 г.;

учебника: «Физическая культура». 10-11 класс: учебник для общеобразовательных организаций / В.И.Лях; изд-во «Просвещение». – М.: Просвещение, 2009.

ООП СОО (в соответствии ФГОС СОО) (с изменениями) и учебного плана МБОУ «Новоселовская школа» на 2022/2023 учебный год.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать/понимать:

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 индивидуальных занятий 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;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни; понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Содержание учебного предмета

Легкая атлетика (15 часов)

Первичный инструктаж по ТБ на рабочем месте.

Инструктаж по ТБ по л/а. Бег 30 метров.

Развитие скоростных способностей. Бег с хода 3 - 4 х 40 – 60 м.

Низкий старт и стартовое ускорение 5 - 6 х 30 метров.
Финальное усилие. Эстафетный бег.
Развитие скоростных способностей. Скоростной бег до 70 метров.
Развитие скоростной выносливости.
Развитие скоростно-силовых качеств.
Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.
Прыжок в длину с разбега.
Прыжок в длину с разбега.
Развитие общей выносливости.
Развитие общей выносливости.
Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
Кроссовая подготовка (9 часов)
Инструктаж по ТБ на занятиях по кроссовой подготовке. Бег в чередовании с ходьбой.
Бег в чередовании с ходьбой; элементы полосы препятствий.
Кросс по слабопересеченной местности.
Равномерный бег 3х700м, 3х500м.
Бег в чередовании с ходьбой до 22 минут.
Бег по слабопересеченной местности до 16 минут.
Бег по слабопересеченной местности до 18 минут.
Равномерный бег по дистанции 4х500м, 4х400м.
Бег на 2000м девушки и 3000м юноши. Спортивные игры.
Спортивные игры (футбол – 9 часов)
Инструктаж по ТБ на занятиях по футболу. Передачи мяча во встречном движении.
Передачи в одно касание во встречном ведении.
Ведения, обводки, передачи в движении.
Совершенствование техники остановки мяча.

Резанные удары и удары по воротам.
Удары головой после подачи углового.
Финты на ударе, передаче, остановке мяча.
Передачи во встречном ведении; знать правила игры и судейства.
Остановки мяча. Игра в мини футбол.
Спортивные игры (баскетбол – 15 часов)
Инструктаж по ТБ во время игры баскетбол. Стойки и передвижения, повороты.
Ловля и передача мяча.
Ведение мяча. Варианты ловли и передачи мяча.
Бросок мяча двумя руками от груди и сверху.
Бросок мяча в движении.
Штрафной бросок.
Тактика игры. Ловля и передача мяча.
Техника защитных действий.
Броски в кольцо после ведения; упражнения в быстром прорыве.
Бросок в кольцо в прыжке.
Совершенствование техники бросков в кольцо.
Индивидуальные действия игроков; упражнения с бросками в кольцо.
Упражнение с выбиванием и вырыванием мяча.
Учебная игра – умение вести игру. Судейство соревнований.
Гимнастика с элементами акробатики (9 часов)
Инструктаж по ТБ во время проведения занятий гимнастикой. Акробатика. Строевые упражнения.
Акробатика. Строевые упражнения.
Акробатика. Строевые упражнения.
Акробатика. Строевые упражнения.
Акробатика. Строевые упражнения.
Акробатика. Строевые упражнения. Опорный прыжок, согнув ноги.
Развитие силовых способностей.
Развитие силовых способностей.
Упражнения в висе.

Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища.
Спортивные игры (баскетбол – 15 часов)
Инструктаж по ТБ во время игры баскетбол. Броски мяча в кольцо в движении.
Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты.
Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты.
Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».
Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».
Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват).
Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание.
Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты.
Ловля и передача мяча.
Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».
Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).
Специальные беговые упражнения. Ведения мяча.
Нападение быстрым прорывом.
Спортивные игры (волейбол – 8 часов)
Инструктаж по ТБ во время игры в волейбол. Прием и передача мяча.
Прием и передача мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.
Прием и передача мяча. Индивидуальное блокирование.
Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.
Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.
Прием и передача мяча. Индивидуальное и групповое блокирование.
Прием и передача мяча. Индивидуальное и групповое блокирование.
Прием и передача мяча.
Легкая атлетика (16 часов)

Инструктаж по ТБ во время занятий по л/а. Эстафетный бег.
Развитие скоростных способностей.
Развитие скоростных способностей.
Низкий старт. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 м.
Финальное усилие. Эстафетный бег.
Финальное усилие. Эстафетный бег.
Развитие скоростных способностей.
Развитие скоростных способностей.
Развитие скоростной выносливости.
Развитие скоростной выносливости.
Развитие скоростно-силовых качеств.
Развитие скоростно-силовых качеств.
Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.
Развитие силовых и координационных способностей. Прыжки в длину с места – на результат.
Кроссовая подготовка – (6 часов)
Инструктаж по ТБ на занятиях по кроссовой подготовке. Бег в чередовании с ходьбой.
Бег по пересеченной местности: 2000 м. (Д), 3000м. (М).
Равномерный бег по пересеченной местности.
Кросс до 15 минут. Круговая тренировка. Развитие выносливости.
ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий. Эстафеты.
Итоговый урок. Бег 2000 метров на результат.

Тематическое планирование

№	Вид программного материала	Количество часов
		Класс
		11

1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	31
3	Кроссовая подготовка	15
4	Спортивные игры	47
4.1	Футбол	9
4.2	Баскетбол	30
4.3	Волейбол	8
5	Гимнастика с элементами акробатики	9
6	Итого	102