

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской
области

Отдел образования Администрации Октябрьского (с) района

МБОУ СОШ № 48

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

СОГЛАСОВАНО

**Заместитель директора
по УВР**

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Руденко М.Н

Протокол №1 от «30» 08
2023 г.

Лысенко Н.С

Протокол №9 от «31» 08
2023 г.

Иванова О.В

Приказ № 100 от «31» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2876099)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 класса

с. Алексеевка 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 11 класса.

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов»

В. И. Ляха, А. А. Зданевича (Изд. 2-е - Волгоград:Учитель, 2013).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

Целью программы является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью.

Задачи физического воспитания обучающихся 11 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Программный материал делится на две части — базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Учитывая климатические особенности региона и возможности материальной физкультурно-спортивной базы кроссовая подготовка заменяется лыжной. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании средней школы обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

В содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно -ориентированный, деятельностный подходы. Тематически план предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 11 классе (базовый уровень) дидактико-технологическое оснащение включает таблицы, схемы, карточки, картотеки игр.

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки учащихся по теоретическому курсу по физической культуре, учебные презентации по лёгкой атлетике и спортивным играм.

Содержание программы

1. Легкая атлетика.

Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.

Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжками.

Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.

Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.

Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра

2. Баскетбол, волейбол

Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.

Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.

Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.

Развитие скоростно-силовых качеств.

3. Гимнастика

Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). Развитие силы. ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Прыжок через коня. Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д.). ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	15
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.4	Легкая атлетика	55
2	Вариативная часть	18
2.1	Баскетбол	18
	Итого	102