

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края**

**Комитет по образованию Администрации Поспелихинского района**

**МКОУ "Поспелихинская СОШ № 2"**

**РАССМОТРЕНО**

На педагогическом  
совете протокол №1

от «31» августа 2023

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР Пучкова Г.Н.

«31» августа 2023

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_ Проскурина Н.А.

Приказ №77  
от «31» августа 2023

**Рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура»  
для 11 класса  
среднего общего образования  
на 2023-2024 учебный год**

с.Поспелиха, 2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 11 классов составлена с учетом следующих нормативных документов и методических материалов:

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями на 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г.)
2. Приказ Минпросвещения России от 20.05.2020 N 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.09.2020 N 59808),
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 23 декабря 2020 г. № 766 О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. N 254,
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»,
5. СанПиН 1.2.3685-21» Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 28
6. Основная образовательная программа основного общего образования ФГОС МКОУ «Поспелихинская СОШ № 2»,
7. Положение о рабочей программе учебных предметов, курсов, в том числе внеурочной деятельности, реализующих требования ФГОС НОО, ООО, СОО, ФГОС ОВЗ МКОУ «Поспелихинская СОШ № 2».
8. Учебно-методического комплекта по учебному предмету по физической культуре для учащихся 11 классов составлена на основе рабочей программы В.И.Лях. Физическая культура. – М.:

Просвещение, 2019г.

Данная рабочая программа рассчитана на 105 часов (3 часа в неделю). Для реализации рабочей программы используется учебно-методический комплект автора Лях В.И., включенный в федеральный перечень учеников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования.

Цели и задачи обучения в 11 классах соответствуют целям обучения предмету, определенных ФГОС, а также указанным в авторской программе, и не противоречат целям и задачам реализации ООП ООО МКОУ «Поспелихинская СОШ №2».

Содержание рабочей программы и логика его изучения не отличается от содержания примерной программы. Рабочая программа предусматривает реализацию практической части примерной программы в полном объеме.

#### Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, с Бег 100 м, с	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	10	14
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-во раз	215	170
	Прыжок в длину с места, см		
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с	13.50	
	Кроссовый бег на 2 км, мин/с		10.00

Критерии оценивания знаний, умений и навыков учащихся проводятся согласно положению об оценивании МКОУ «Поспелихинская СОШ №2»

№ п/п	Раздел учебной программы	Количество часов по авторской программе	Количество часов по рабочей программе
1	<b>Базовая часть</b>	90	90
1.1	Основы знаний о физической культуре. В процессе урока.	7	
1.2	Спортивные игры . Баскетбол.	20	20+9ВЧ+2теория

	Волейбол.		
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18+1теория
1.4	Легкая атлетика	20	20+2ВЧ+2теория
1.5	Лыжная подготовка	17	17+2теория
1.6	Элементы единоборств	8	8
2	<b>Вариативная часть</b>	15	
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями .	6	
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта.	9	
	Итого:	105	102

Авторская программа рассчитана на 105 часов в год. Согласно годовому календарному графику в рабочей программе 102ч. . В связи с праздничными днями 08.03. и 02.05,09.05. Уменьшены 4 часа из легкой атлетики. 3 часов добавлено из вариативной части на легкую атлетику и 9 часов на волейбол.

Основы знаний о физической культуре 1 ч теория на Баскетбол и 1 ч теория на Волейбол. Гимнастика с элементами акробатики 1 ч теория. Легкая атлетика 2ч. и Лыжная подготовка по 2ч. теории.

Зимой при температуре ниже -15 градусов Цельсия лыжная подготовка заменяется спортивными играми (волейбол).

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	План	Факт
<b>Лёгкая атлетика 15 часов.+ 2ч теория.</b>			
1	Техника безопасности. Эстафетный бег.	4.09	
2	Бег на результат на 100м.	6.09	
3	Физическая культура личности, ее основные составляющие.	8.09	
4	Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега.	11.09	
5	Бег на 3000 м бег на 2000 м.	13.09	
6	Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, 15—20 мин.	15.09	
7	Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации принят в 2007 году.	18.09	
8	Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, на дальность в коридор 10 м.	20.09	
9	Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность.	22.09	

	Метание гранаты весом 500-700 г.		
10	Бросок набивного мяча (3 кг) . Бросок набивного мяча (2 кг).	26.09	
11	Длительный бег до 25 мин, эстафеты, круговая тренировка.	27.09	
12	Прыжки и многоскоки метания в цели круговая тренировка.	29.09	
13	Эстафеты. Длительный бег до 20 мин.	2.10	
14	Варианты челночного бега.	4.10	
15	Прыжки через препятствия.	6.10	
16	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега.	9.10	
17	Эстафетный бег.	11.10	
<b>Волейбол 10 часов.+1ч. теория.</b>			
18	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	13.10	
19	Техника приема и передачи мяча.	16.10	
20	Варианты подачи мяча.	18.10	
21	Варианты нападающего удара через сетку.	20.10	
22	Варианты блокирования нападающих ударов страховка.	23.10	
23	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.	25.10	
24	Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит.	27.10	
25	Игра по правилам.	6.11	
26	Техника приёма и передачи мяча.	8.11	
27	Блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка..	10.11	
28	Игра по упрощённым правилам волейбола.	13.11	
<b>БАСКЕТБОЛ 10 ЧАСОВ. + 1ч. теория.</b>			
29	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	15.11	
30	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).	17.11	
31	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	20.11	
32	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	22.11	
33	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	24.11	
34	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	27.11	
35	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	29.11	
36	Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1.12	
37	Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями.	4.12	
38	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	6.12	
39	Игра по правилам.	8.12	

<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 17 часов .+2ч.теория.</b>			
40	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Переход с одновременных ходов на попеременные.	11.12	
41	Преодоление подъёмов и препятствий. Правила проведения самостоятельных занятий.	13.12	
42	Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках.	15.12	
43	Переход с одновременных ходов на попеременные. Особенности физической подготовки лыжника.	18.12	
44	Преодоление подъёмов и препятствий. Правила соревнований.	20.12	
45	Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши). Первая помощь при травмах и обморожениях.	22.12	
46	Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши).	25.12	
47	Польза, история и характеристика адаптивного спорта.	27.12	
48	Переход с одновременных ходов на попеременные.	29.12	
49	Вредные привычки и их опасность для здоровья человека.	10.01	
50	Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши)	12.01	
51	Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши). Основные элементы тактики в лыжных гонках.	15.01	
52	Преодоление подъёмов и препятствий. Правила соревнований.	17.01	
53	Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши.).	19.01	
54	Преодоление подъёмов и препятствий.	22.01	
55	Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши). Первая помощь при травмах и обморожениях.	24.01	
56	Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши).	26.01	
57	Преодоление подъёмов и препятствий.	29.01	
58	Переход с одновременных ходов на попеременные.	31.01	
<b>Гимнастика с элементами акробатики 18 часов .+1ч. теория.</b>			
59	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	2.02	
60	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	5.02	
61	Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями Комбинации упражнений с обручами скакалкой, большими мячами.	7.02	
62	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см. Прыжок угломс разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. высота 110 см.	9.02	
63	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью .	12.02	
64	Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.	14.02	

65	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах.	16.02	
66	Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями..	19.02	
67	Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.	21.02	
68	Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания.	26.02	
69	Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.	28.02	
70	Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.	1.03	
71	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.	4.03	
72	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.	6.03	
73	Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора..	11.03	
74	Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями.	13.03	
75	Подъёмв упор силой; вис согнувшись, Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см.)	15.03	
76	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений.	18.03	
77	Режим дня старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом.	20.03	
<b>ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ 8 часов.</b>			
78	Техника безопасности. Гигиена борца Самостоятельная разминка перед поединком.	22.03	
79	Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.	3.04	
80	Подвижные игры типа «Сила и ловкость». «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих».	5.04	
81	Силовые упражнения и единоборства в парах Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.	8.04	
82	Упражнения в парах, овладение приёмами страховки,	10.04	

	подвижные игры. подвижные игры типа «Силаи ловкость».		
83	Приёмы борьбы лежа и стоя. Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств.	12.04	
84	Силовые упражнения и единоборства в парах.	15.04	
85	Приёмы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.	17.04	
<b>Волейбол 9 часов. В.ч.</b>			
86	Варианты техники приёма и передачи мяча.	19.04	
87	Игра по упрощённым правилам волейбола.	22.04	
88	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.	24.04	
89	Игра по упрощённым правилам волейбола.	26.04	
90	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	3.05	
91	Игра по правилам.	6.05	
92	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите.	8.05	
93	Варианты техники приёма и передачи мяча.	13.05	
94	Игра по упрощённым правилам волейбола.	15.05	
<b>Лёгкая атлетика 5 часов.+3ч. В.Ч.</b>			
95	Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, 15—20 мин.	17.05	
96	Эстафетный бег.	20.05	
97	Бег на результат на 100 м.	22.05	
98	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.	24.05	
99	Бег на 3000 м бег на 2000 м.		
100	Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность. Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность.		
101	Бег на результат на 100 м...		
102	Бег на 3000 м бег на 2000 м.		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С.,

Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр

«ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»



- Физическая культура. Футбол для всех, 10-11 классы/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

### **ИНТЕРНЕТ**

uchi.ru

edu.ru

1sept.ru

