

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Оренбургской области**  
**администрации Бузулукского района**  
**МОАУ "Боровая СОШ"**

**ВЫПИСКА**

**из основной образовательной программы**

**среднего общего образования**

**Директор МОАУ «Боровая СОШ» Ерёмина Т.Н.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 11 класса среднего общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Желудков Александр Николаевич  
Учитель

пос. Колтубановский 2023г.

## СОДЕРЖАНИЕ

- Планируемые образовательные результаты.....3-4
- Содержание учебного предмета..... 5-6
- Календарно-тематическое  
планирование..... 7-12
- Приложения к рабочей  
программе..... 13

## Планируемые результаты изучения учебного курса.

Ученик научится:

### **Объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

### **Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

### **Проводить:**

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

### **Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

### **Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

### **Уметь:**

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

### **Владеть:**

- современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## **Формы организации и планирование образовательного процесса.**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на четыре типа: вводные уроки, уроки изучения нового материала, уроки закрепления и совершенствования материала, контрольные уроки. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

**Формы организации учебной деятельности учащихся:** парная, групповая, коллективная, индивидуальная.

**Виды контроля:** стартовый, текущий, итоговый.

**Формы контроля:** выполнение нормативов

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **11 класс**

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность (102 часа)**

**Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (в процессе занятий).** История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

### ***Легкая атлетика (15 часов).***

Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

### ***Спортивные игры (57 часов).***

***Волейбол (17 часов):*** специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

### ***Гимнастика (9 часов).***

***Акробатические упражнения и комбинации - девушки:*** кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180\*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90\*.

Лазание по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема.

### ***Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.***

Гимнастическая перекладина (низкая) - юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

### ***Лыжная подготовка (22 часа).***

Передвижение лыжными ходами (попеременным двушажным; одновременным бесшажным; одновременным двушажным).

Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).

Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

***Баскетбол (9 часов):*** специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски

мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

**Футбол (9 часов):** передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.

**Русская лапта (10 часов).** Удары по мячу. Взаимодействие игроков. Приёмы игры.

**Прикладная физическая подготовка (9 часов):** Средства физического воспитания. Упражнения быстроты, силы, гибкости и координации движений, скоростной выносливости. Полоса препятствий.

## Календарно – тематическое планирование:

учебный предмет – Физическая культура

класс - 11

количество часов в неделю по учебному плану – 3 часа

всего количество часов в году по плану – 102 часа

№ урока	Наименование раздела программы. Тема урока	Кол – во часов	Дата по плану	Дата фактическая	Примечания
	<i>Легкая атлетика</i>	<b>15</b>			
1	Обеспечение безопасности. Современное состояние физической культуры и спорта в России.	1	1.09.2023		
2	Совершенствование техники упражнений. Технические приемы. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1	4.09.2023		
3	Совершенствование техники упражнений. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	5.09.2023		
4	Совершенствование техники упражнений. Командно-тактические действия в командных (игровых) видах.	1	8.09.2023		
5	Командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Правила организации и проведения соревнований.	1	11.09.2023		
6	Обеспечение безопасности. Бег на короткие дистанции.	1	12.09.2023		
7	Бег на короткие дистанции. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов	1	15.09.2023		

	Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).				
8	Метание гранаты. Совершенствование техники упражнений.	1	18.09.2023		
9	Метание гранаты. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	19.09.2023		
10	Бег на средние дистанции. Формы организации занятий физической культурой.	1	22.09.2023		
11	Бег на средние дистанции. Совершенствование техники упражнений.	1	25.09.2023		
12	Бег на длинные дистанции. Совершенствование техники упражнений.	1	26.09.2023		
13	Бег на длинные дистанции. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	29.09.2023		
14	Прыжок в длину с разбега. Совершенствование техники упражнений.	1	2.10.2023		
15	Прыжок в длину с разбега. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	3.10.2023		
	<b>Футбол</b>	<b>4</b>			
16	Инструктаж по технике безопасности. Футбол. Техничко-тактическое действие. Удар по летящему	1	6.10.2023		



	мячу средней частью подъёма.				
17	Футбол. Техничко-тактическое действие. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	1	9.10.2023		
18	Футбол. Техничко-тактическое действие. Обманные движения (финты).	1	10.10.2023		
19	Футбол. Техничко-тактическое действие. Ведение мяча. Игра по правилам.	1	13.10.2023		
	<b>Русская лапта</b>	<b>4</b>			
20	Инструктаж по технике безопасности. Русская лапта. Взаимодействие игроков.	1	16.10.2023		
21	Русская лапта. Техничко-тактическое действие. Приёмы игры	1	17.10.2023		
22	Русская лапта. Техничко-тактическое действие. Упражнения с мячами.	1	20.10.2023		
23	Русская лапта. Техничко-тактическое действие. Удары по мячу.	1	23.10.2023		
	<b>Волейбол</b>	<b>17</b>			
24	Волейбол. Инструктаж по технике безопасности. Техничко-тактическое действие. Верхняя и нижняя передачи мяча	1	24.10.2023		
25-26	Волейбол. Техничко-тактическое действие. Передача в прыжке через сетку.	2	27.10.2023 6.11.2023		
27-29	Волейбол. Техничко-тактическое действие. Передача мяча сверху стоя спиной к цели.	3	7.11.2023 10.11.2023 13.11.2023		
30-31	Волейбол. Техничко-тактическое действие. Приём мяча отражённого сеткой.	2	14.11.2023 17.11.2023 20.11.2023		
32-34	Волейбол. Техничко-тактическое действие. Прямой нападающий удар.	3	21.11.2023 24.11.2023 27.11.2023		
35-37	Волейбол. Техничко-тактическое действие. Одиночное и групповое блокирование.	3	28.11.2023 1.12.2023 4.12.2023		
38-40	Волейбол. Игра по правилам. Взаимодействие игроков.	3	5.12.2023 8.12.2023		

			11.12.2023		
	<b>Гимнастика</b>	<b>8</b>			
41	Инструктаж по технике безопасности. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы, строевые упражнения.	1	12.12.2023		
42-43	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения и комбинации. Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд. (д).	2	15.12.2023 18.12.2023		
44-45	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации. Из упора присев силой стойка на голове и руках (м).	2	19.12.2023 22.12.2023		
46-47	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на перекладине. Висы и упоры.	2	25.12.2023 26.12.2023		
48	Гимнастика с основами акробатики. Опорные прыжки.	1	29.12.2023		
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>23</b>			
49	Инструктаж по технике безопасности. Лыжные гонки. Подбор инвентаря и одежды.	1	9.01.2024		
50	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах.	1	12.01.2024		
51-53	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход	3	15.01.2024 16.01.2024 19.01.2024		
54-56	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах Одновременный одношажный ход скоростной (стартовый вариант).	3	22.01.2024 23.01.2024 26.01.2024		
57-59	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Попеременный четырёхшажный ход.	3	29.01.2024 30.01.2024 02.02.2024		
60-62	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Переход с попеременных ходов на одновременные.	3	05.02.2024 06.02.2024 09.02.2024		
63-65	Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Подъём «полуёлочкой». Торможение «упором».	3	12.02.2024 13.02.2024 16.02.2024		

66-67	Лыжные гонки.Передвижение на лыжах.Коньковый ход.	2	19.02.2024 20.02.2024		
68-70	Лыжные гонки.Передвижение на лыжах.Техника спуска. Преодоление контруклона.	2	26.02.2024 27.02.2024		
71-72	Лыжные гонки.Передвижение на лыжах. Прохождение дистанции 3 км.	2	01.03.2024 04.03.2024		
	<b>Баскетбол</b>	<b>9</b>			
73	Инструктаж по технике безопасности. Баскетбол. Техничко-тактическое действие.Сочетание способов передвижений.	1	05.03.2024		
74	Баскетбол. Техничко-тактическое действие. Действия игроков в нападении и в защите.	1	11.03.2024		
75	Баскетбол. Техничко-тактическое действие. Выбивание и вырывание мяча. Держание игрока с мячом.	1	12.03.2024		
76-77	Баскетбол. Техничко-тактическое действие. Штрафной бросок.	2	15.03.2024 18.03.2024		
78-79	Баскетбол. Техничко-тактическое действие. Передача мяча при встречном движении.	2	19.03.2024 22.03.2024		
80-81	Баскетбол. Техничко-тактическое действие. Игра по правилам.	2	05.04.2024 08.04.2024		
	<b>Футбол</b>	<b>5</b>			
82	Инструктаж по технике безопасности. Футбол. Техничко-тактическое действие. Удар по летящему мячу средней частью подъёма.	1	09.04.2024		
83	Футбол. Техничко-тактическое действие. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	1	12.04.2024		
84	Футбол. Техничко-тактическое действие. Обманные движения (финты).	1	15.04.2024		
85-86	Футбол. Техничко-тактическое действие. Ведение мяча. Игра по правилам.	2	16.04.2024 19.04.2024		
	<b>Русская лапта</b>	<b>6</b>			
87	Инструктаж по технике	1	22.04.2024		

	безопасности. Русская лапта. Взаимодействие игроков.				
88	Русская лапта. Техническое действие. Приёмы игры	1	23.04.2024		
89	Русская лапта. Техническое действие. Упражнения с мячами.	1	26.04.2024		
90	Русская лапта. Техническое действие. Удары по мячу.	1	03.05.2024		
91-93	Русская лапта. Техническое действие. Игра по правилам.	2	06.04.2024 07.04.2024		
	<b>Прикладная физическая подготовка</b>	<b>9</b>			
94	Инструктаж по технике безопасности. Преодоление полосы препятствий.	1	13.05.2024		
95-97	Преодоление полосы препятствий.	3	14.05.2024 17.05.2024 20.05.2024		
98	Промежуточная аттестация. Обязательный региональный зачёт	1	21.05.2024		
99-100	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	2	24.05.2024 27.05.2024		
101-102	Борьба (приёмы самозащиты)	2	28.05.2024 31.05.2024		

## Приложение 1

### Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса по предмету «физическая культура».

2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников. В.И.Лях, 10-11 класс; пособие для учителей общеобразовательных организаций, 3-е издание. М. «Просвещение» 2017.

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы  
Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, 3-е издание, М. «Просвещение» 2015.

3. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

4. <http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура>.

#### 5. Спортивное оборудование:

- Козел гимнастический – 2шт;
- Канат для лазанья – 1шт;
- Стенка гимнастическая -5 шт;
- Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) – 5 шт;
- Комплект навесного оборудования (перекладина, баскетбольные щиты) – 2 шт;
- Мячи: малый мяч (мягкий) – 4 шт;  
малый мяч для метания – 10шт;  
баскетбольные – 10шт;  
волейбольные – 17шт;  
футбольные – 2шт;
- Скакалка детская – 4шт;
- Мат гимнастический – 10шт;
- Гимнастический подкидной мостик – 1шт;
- Кегли – 6шт;
- Обруч детский – 6шт;
- Рулетка измерительная – 1шт;
- Конусы – 6шт;
- Лыжи детские ( с палками) – 40 пар;
- Сетка волейбольная – 1шт;
- Аптечка – 1шт.

### Промежуточная аттестация

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится в течение учебного года. Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования. На промежуточной аттестации учащиеся демонстрируют знания и умения по основным разделам программы по физическому воспитанию.

### 11 класс

#### Контрольно-измерительные материалы (тесты)

№ п/п	Форма КИМ,	Кол-во часов	Дата проведения	Дата скорректированная
1	Челночный бег 4х9м	1		
2	Прыжки в длину с места	1		
3	Наклоны вперед из положения сидя	1		
4	Подтягивание на высокой перекладине (М)	1		
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (Д)	1		
6	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	1		

#### Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств. 11 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Учащиеся						
Оценка						
Челночный бег 4х9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10
Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30			
Прыжки в длину с	220	210	190	185	170	160

<b>места</b>						
<b>Подтягивание на высокой перекладине</b>	12	10	7			
<b>Сгибание и разгибание рук в упоре</b>	32	27	22	20	15	10
<b>Наклоны вперед из положения сидя</b>	14	12	7	22	18	13
<b>Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа</b>	52	47	42	40	35	30
<b>Бег на лыжах 1 км, мин</b>	4,40	5,00	5,3	6,00	6,3	7,1
<b>Бег на лыжах 2 км, мин</b>	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
<b>Бег на лыжах 3 км, мин</b>	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
<b>Бег на лыжах 5 км, мин</b>	26,00	27,00	29,00	Без учета времени		
<b>Бег на лыжах 10 км, мин</b>	Без учета времени					
<b>Прыжок на скакалке, 30 сек, раз</b>	65	60	50	75	70	60