

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет Администрации Мамонтовского района по образованию»
МКОУ «Островновская СОШ»

РАССМОТРЕНО

НА ПЕДАГОГИЧЕСКОМ СОВЕТЕ

Приказ №13 от «07» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Л.И. Зяблицева

Приказ № 140 от «07» августа 2023 г.

Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
для 11 класса
основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

с. Островное 2023 г.

Рабочая программа

по физической культуре

Планирование составлено на основе авторской программы по физической культуре для 1-11 классов, В.И.Ляха. Москва, «Просвещение», 2011 год.

Учебник В.И.Ляха, А.А.Зданевича, Физическая культура 10-11 классы, Москва, «Просвещение», 2005 год.

Класс 11

Количество часов в авторской программе 102

Всего 102 часа; в неделю 3 часа.

Количество часов по учебному плану и календарному графику МКОУ «Остовновская СОШ», утверждённому на 2018-2019 учебный год 11кл. - 102 ч

Требования к уровню подготовки

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России
- особенности развития избранного вида спорта;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культуры;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Контрольно-оценочные средства из УМК:

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1–4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9–5,3	4,8 и выше
		17	5,1	5,0–4,7	4,3	6,1	5,9–5,3	4,8
Координационные	Челночный бег, 3 × 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0–7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3–8,7	8,4 и выше
		17	8,1	7,9–7,5	7,2	9,6	9,3–8,7	8,4
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195–210	230 и выше	160 и ниже	170–190	210 и выше
		17	190	205–220	240	160	170–190	210
Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300–1400	1500 и выше	900 и ниже	1050–1200	1300 и выше
		17	1100	1300–1400	1500	900	1050–1200	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9–12	15 и выше	7 и ниже	12–14	20 и выше
		17	5	9–12	15	7	12–14	20
Силовые	(Юноши) Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (Девушки) Подтягивание	16	4 и ниже	8–9	11 и выше	6 и ниже	13–15	18 и выше
		17	5	9–10	12	6	13–15	18

		ание на низкой переклад ине из							

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	19
1.4	Лёгкая атлетика	20
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	9
2	Вариативная часть	15
2.1	Спортивные и подвижные игры	13
2.2	Лыжная подготовка	2
Всего часов		102

Тематическое поурочное планирование

п/ №	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	Дата проведения
	1 ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10	
	2 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	1	
1	Техника безопасности на уроках физической культуры и л/а. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Бег 3 мин.		
2	Содержание программы на первую четверть. Бег 30 м. Бег 3 мин.		
3	Прыжковые упражнения. Челночный бег 3 × 10 м. 6-минутный бег.		
4	Бег с ускорением 60-80м. Бег на выносливость 6 мин.		
5	Бег на результат на 100 м. Повторить технику прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе 9 мин.		
6	Основы знаний (ОЗ). Подвижные игры: «Гонка с выбыванием», «Кто дальше?»		
7	Учить метанию теннисного мяча с 4-5 шагов разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег в медленном темпе 9 мин.		
8	Прыжок в длину с разбега на результат. Бег в медленном темпе 11 мин.		
9	Метание теннисного мяча и мяча 150 г. с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 11 мин.		
10	Метание теннисного мяча в вертикальную цель (1×1 м). Бег в медленном темпе 13 мин.		
11	Бег 3000 м. и 2000 м. на результат.		
	1 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (БАСКЕТБОЛ)	12	
	2 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	2	
12	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передачи мяча.		
13	Варианты ведения мяча. Броски мяча по кольцу.		

14	Техника защитных действий (вырывание, выбивание, перехват). Варианты бросков мяча.		
15	Игра по упрощенным правилам.		
16	Основы знаний. Подвижные игры: «Перехват мяча».		
17	Варианты ловли и передачи мяча.		
18	Варианты ведения мяча. Броски мяча по кольцу.		
19	Техника перемещений и владения мячом. Варианты бросков мяча по кольцу.		
20	Учебная игра.		
21	Основы знаний. Подвижные игры: «Наперегонки с мячом».		
22	Варианты ловли и передачи мяча.		
23	Варианты ведения мяча. Броски мяча по кольцу.		
24	Тактические действия в нападении и защите. Варианты бросков мяча по кольцу.		
25	Учебная игра в баскетбол.		
	1 ГИМНАСТИКА	19	
	2 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	3	
26	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Совершенствование строевых упражнений.		
27	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); кувырок вперед (д).		
28	Лазанье по канату.		
29	Упражнения в равновесии.		
30	Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); стойка на лопатках с помощью (д).		
31	Стойка на руках с помощью партнера, кувырок назад через стойку на руках (ю); стойка на лопатках без помощи партнера (д).		
32	Основы знаний. Подвижные игры: «Борьба за палку».		

33	Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); стойка на руках с помощью (д).		
34	Освоение акробатических элементов.		
35	Упражнения в равновесии. Полоса препятствий.		
36	Лазанье по двум канатам.		
37	Упражнения на брусках.		
38	Освоение акробатических элементов.		
39	Основы знаний. Подвижные игры: «Перетягивание каната».		
40	Опорный прыжок: прыжок согнув ноги.		
41	Упражнения для развития координационных способностей.		
42	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д).		
43	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.		
44	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д).		
45	Упражнения для развития координационных способностей.		
46	Составление акробатической комбинации из ранее изученных элементов.		
47	Основы знаний. Подвижные игры: «Эстафета с чехардой».		
	1 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	18	
	2 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	2	
48	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.		
49	Скользящий шаг без палок и с палками.		

50	Попеременный двухшажный ход.		
51	Подъем в гору скользящим шагом.		
52	Подъем в гору скользящим шагом.		
53	Одновременные ходы. Эстафеты.		
54	Повороты переступанием в движении.		
55	Передвижение коньковым ходом.		
56	Попеременные ходы. Эстафеты.		
57	Торможение и поворот упором.		
58	Торможение и поворот упором.		
59	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю).		
60	Преодоление подъемов и препятствий.		
61	Переход с одновременных ходов на попеременные.		
62	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю).		
63	Преодоление подъемов и препятствий.		
64	Передвижение коньковым ходом.		
65	Повороты переступанием в движении.		
66	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю).		
67	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.		
	1 ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ	9	
	2 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	3	
68	Техника безопасности во время занятий единоборствами. Приемы самостраховки.		
69	Приемы самостраховки.		
70	Приемы борьбы лежа.		
71	Основы знаний. Подвижные игры: «Подвижный ринг».		
72	Приемы борьбы лежа.		

73	Приемы борьбы стоя.		
74	Приемы борьбы стоя. Учебная схватка.		
75	Основы знаний. Подвижные игры: «Перестрелка».		
76	Игра на сопротивление.		
77	Защитные действия при атаке соперника.		
78	Учебная схватка по заданию.		
79	Основы знаний. Подвижные игры: «Рэгби».		
	1 СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ВОЛЕЙБОЛ)	9	
	2 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	4	
80	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Техника приема и передачи мяча.		
81	Техника приема и передачи мяча. Учебная игра.		
82	Техника подачи мяча.		
83	Техника подачи мяча. Учебная игра.		
84	Основы знаний. Подвижные игры: «Картошка».		
85	Совершенствование техники нападающего удара.		
86	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.		
87	Основы знаний. Подвижные игры: «Ногой и головой через сетку».		
88	Индивидуальное блокирование.		
89	Групповое блокирование. Учебная игра.		
90	Основы знаний. Подвижные игры: «Волейбол с выбыванием».		
91	Учебная игра в волейбол.		
92	Основы знаний. Подвижные игры: «Волейбол с выбыванием».		
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10	

93	Техника безопасности во время занятий л/а. Упражнения в парах на гибкость. Бег 4 мин.		
94	Бег с ускорениями 30 метров, 60 метров. Бег 4 мин.		
95	Пробегание 100 м. в среднем темпе. Прыжок в длину с места. Бег 6 мин.		
96	Бег на результат на 100 м. Прыжковые упражнения. 6- минутный бег.		
97	Совершенствование и учёт разбега и техники прыжка в длину. Бег 8 мин.		
98	Учить метанию теннисного мяча с 4-5 шагов разбега. Бег в медленном темпе 8 мин.		
99	Прыжок в длину с разбега на результат. Бег в медленном темпе 10 мин.		
100	Метание теннисного мяча и мяча 150 г. с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 10 мин.		
101	Метание теннисного мяча в вертикальную цель (1×1 м). Бег в медленном темпе 12 мин.		
102	Бег 3000 м. и 2000 м. на результат.		

Лист фиксирования изменений и дополнений

Дата внесения изменений	Содержание	Реквизиты документа (дата, № приказа)	Подпись лица, внесшего запись
