

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Костинологовская средняя общеобразовательная школа»**

СОГЛАСОВАНО
на заседании МС
Протокол № 16
от 30 августа 2023 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
_____ И.Н. Шуллер
Приказ № _106_
от 31 августа 2023 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для учащихся 11 класса
предметная область
«Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности»
уровень среднего общего образования**

Составитель: Тормин Е.Г.,
*учитель
физической культуры*

Срок реализации: 2023/24 учебный год

с. Костин Лог
2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета физическая культура для 11 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, в соответствии с Примерной программой по физической культуре, программой «Физическая культура» под редакцией В.И. Лях, учебным планом МКОУ «Костинологовская СОШ» на 2023 - 2024 учебный год и Положением о рабочей программе по учебным предметам, курсам, факультативам и внеурочной деятельности по ФГОС НОО, ООО, СОО.

Преподавание учебного предмета физическая культура в 11 классе осуществляется в объеме 105 часов (3 часа в неделю).

Планируемые результаты освоения содержания учебного предмета по физической культуре прописаны в авторской программе на странице 12-19.

Содержание учебного предмета по физической культуре прописаны в авторской программе на странице 20 - 23.

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала.

№ п/п	Вид программного материала	Количество уроков
1	Базовая часть	
1	Знания о физической культуре	7
1.2	Способы физкультурной деятельности	
1.2.1	Самостоятельные занятия	3
1.2.2	Самонаблюдение и самоконтроль	2
1.2.3	Оценка эффективности занятий	2
2	Спортивно-оздоровительная деятельность	
	- лёгкая атлетика	20
	- гимнастика	18
	- лыжная подготовка	17
	- элементы единоборств	8
	Спортивные игры:	28
	Волейбол	8
	Баскетбол	8
	Футбол	8
	Гандбол	4
	Итого:	105

Тематическое планирование по курсу физической культуре в 11 классе (105 ч)

№ п/п	Наименование раздела и темы урока	Количество часов изучения раздела и темы урока
	Раздел 1. Легкая атлетика	20
1	Правовые основы физической культуры и спорта. Понятие о физической культуре личности. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике.	1
2	Легкая атлетика. Высокий и низкий старт до 40 м.	1
3	Легкая атлетика. Стартовый разгон. Сдача контрольного норматива - бег на 30 м.	1
4	Легкая атлетика. Эстафетный бег. Бег на результат на 100м.	1
5	Легкая атлетика. Длительный бег до 25 мин (юноши). Длительный бег до 20 мин (девушки). Сдача контрольного норматива – челночный бег 3*10 м.	1
6	Легкая атлетика. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин, бег на 3000 м. (юноши). Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин, бег на 2000 м. (девушки).	1
7	Легкая атлетика. Бег с препятствиями, в парах. Сдача контрольного норматива – наклон вперед из положения стоя.	1
8	Легкая атлетика. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места.	1
9	Легкая атлетика. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1
10	Легкая атлетика. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Сдача контрольного норматива – шестиминутный бег.	1
11	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	1
12	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Сдача контрольного норматива – подтягивание на перекладине.	1
13	Легкая атлетика. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	1
14	Легкая атлетика. Метания мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние (юноши). Метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор на 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (девушки).	1
15	Легкая атлетика. Метания мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние (юноши). Метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор на 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (девушки).	1
16	Легкая атлетика. Метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель (юноши). Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (девушки).	1
17	Легкая атлетика. Метание гранаты весом 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние; в горизонтальную цель, движущуюся цель (юноши). Метание гранаты весом 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор и заданное расстояние (девушки).	1
18	Легкая атлетика. Метание гранаты весом 500-700 г с 4-5 шагов с	1

	укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и заданное расстояние; в горизонтальную цель, движущуюся цель (юноши). Метание гранаты весом 300-500 г с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор и заданное расстояние (девушки).	
19	Легкая атлетика. Метание гранаты весом 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; (юноши). Метание гранаты весом 300-500 г с места на дальность (девушки).	1
20	Легкая атлетика. Бросок набивного мяча (3кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние (юноши). Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние (девушки).	1
21	Легкая атлетика. Бросок набивного мяча (3кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние (юноши). Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние (девушки).	1
22	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.	1
	Раздел 2. Гимнастика	18
23	Гимнастика. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. ОРУ без предметов в движении. Совершенствование строевых упражнений.	1
24	Гимнастика. ОРУ без предметов в движении. Повороты кругом в движении. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см (юноши). Сед углом (девушки).	1
25	Гимнастика. ОРУ без предметов в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см (юноши). Сед углом (девушки).	1
26	Гимнастика. ОРУ без предметов в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Стойка на руках с помощью (юноши). Стойка на коленях наклон назад (девушки).	1
27	Гимнастика. ОРУ без предметов в движении. Освоение висов и упоров. Кувырок назад через стойку на руках с помощью (юноши). Стойка на лопатках (девушки).	1
28	Гимнастика. ОРУ без предметов в движении. Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
29	Гимнастика. ОРУ без предметов в движении. Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
30	Гимнастика. ОРУ без предметов в движении. Освоение и совершенствование висов и упоров.	1
31	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.	1
32	Гимнастика. ОРУ с предметами на месте. Прыжок - ноги врозь через коня в длину (юноши). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (девушки).	1
33	Гимнастика. ОРУ с предметами на месте. Прыжок - ноги врозь через коня в длину (юноши). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (девушки).	1
34	Основные формы и виды физических упражнений.	1
35	Гимнастика. ОРУ с предметами на месте. Комбинации из ранее освоенных элементов.	1

36	Гимнастика. ОРУ с предметами на месте. Комбинации из ранее освоенных элементов.	1
37	Самостоятельные занятия.	1
38	Гимнастика. ОРУ с предметами на месте. Лазанье по канату с помощью ног на скорость (юноши). Упражнения в висах и упорах (девушки).	1
39	Гимнастика. ОРУ с предметами на месте. Лазанье по канату с помощью ног на скорость (юноши). Упражнения в висах и упорах (девушки).	1
40	Гимнастика. ОРУ с предметами на месте. Лазанье по канату с помощью ног на скорость (юноши). Упражнения в висах и упорах (девушки).	1
41	Гимнастика. ОРУ с предметами на месте. Метание набивного мяча.	1
42	Гимнастика. ОРУ с предметами на месте. Метание набивного мяча.	1
43	Гимнастика. ОРУ с предметами на месте. Прыжки со скакалкой	1
44	Самостоятельные занятия.	1
	Раздел 3. Лыжные гонки	17
45	Лыжные гонки. Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
46	Лыжные гонки. Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
47	Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.	1
48	Лыжные гонки. Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
49	Лыжные гонки. Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
50	Лыжные гонки. Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
51	Лыжные гонки. Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
52	Лыжные гонки. Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
53	Лыжные гонки. Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
54	Лыжные гонки. Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
55	Самонаблюдение и контроль	1
56	Лыжные гонки. Преодоление подъемов и препятствий	1
57	Лыжные гонки. Преодоление подъемов и препятствий	1
58	Лыжные гонки. Преодоление подъемов и препятствий	1
59	Лыжные гонки. Преодоление подъемов и препятствий	1
60	Лыжные гонки. Преодоление подъемов и препятствий	1
61	Лыжные гонки. Преодоление подъемов и препятствий	1
62	Лыжные гонки. Преодоление подъемов и препятствий	1
63	Адаптивная физическая культура.	1
64	Лыжные гонки. Прохождение дистанции до 5 км. (девушки) и до 6 км (юноши)	1
	Раздел 4. Элементы единоборств.	8
65	Элементы единоборств. Инструктаж по ТБ. Пройденный материал по приемам единоборства. Игра «Сила и ловкость»	1
66	Элементы единоборств. Самостоятельная разминка перед поединком. Приемы самостраховки. Учебная схватка.	1
67	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.	1
68	Элементы единоборств. Правила соревнований по одному из видов. Приемы самостраховки. Игра «Сила и ловкость»	1
69	Элементы единоборств. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.	1
70	Элементы единоборств. Приемы борьбы лежа и стоя. Игра «Борьба	1

	всадников»	
71	Оценка эффективности занятий	1
72	Элементы единоборств. Силовые упражнения и единоборство в парах. Учебная схватка.	1
73	Элементы единоборств. Силовые упражнения и единоборство в парах. Игра «Борьба двое против двоих».	1
74	Элементы единоборств. Силовые упражнения и единоборство в парах. Игра «Борьба двое против двоих».	1
	Раздел 5. Спортивные игры.	28
	Баскетбол	8
75	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра по упрощенным правилам.	1
76	Баскетбол. Вариант ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра по правилам.	1
77	Самонаблюдение и самоконтроль.	1
78	Баскетбол. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра по правилам.	1
79	Баскетбол. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением. Совершенствование тактики игры.	1
80	Баскетбол. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Игра по упрощенным правилам.	1
81	Баскетбол. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Совершенствование тактики игры.	1
82	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Совершенствование тактики игры.	1
83	Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Игра по правилам.	1
	Волейбол.	8
84	Волейбол. Инструктаж по ТБ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
85	Волейбол. Варианты техники приема и подачи мяча. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1
86	Самостоятельные занятия.	1
87	Волейбол. Варианты техники приема и подачи мяча. Игра по правилам.	1
88	Волейбол. Варианты подачи мяча. Игра по правилам.	
89	Волейбол. Варианты нападающего удара через сетку. Сдача контрольного норматива – наклон вперед из положения стоя.	1
90	Волейбол. Варианты нападающего удара через сетку. Сдача контрольного норматива – челночный бег 3 *10 м.	1
91	Волейбол. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка. Совершенствование тактики игры.	1
92	Волейбол. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка. Совершенствование тактики игры.	1
	Футбол.	8
93	Футбол. Инструктаж по ТБ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1
94	Футбол. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Сдача контрольного норматива - прыжок в	1

	длину с места.	
95	Оценка эффективности занятий.	1
96	Футбол. Варианты остановок мяча ногами, грудью. Сдача контрольного норматива – подтягивание на перекладине.	1
97	Футбол. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Сдача контрольного норматива - бег на 30 м.	1
98	Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Игра по правилам.	1
99	Футбол. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват). Сдача контрольного норматива – шестиминутный бег.	1
100	Футбол. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват). Игра по правилам.	1
101	Футбол. Совершенствование тактики игры.	1
	Гандбол.	4
102	Гандбол. Инструктаж по ТБ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Игра по упрощенным правилам ручного мяча.	1
103	Гандбол. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Игра по упрощенным правилам ручного мяча.	1
104	Гандбол. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование тактики игры.	1
105	Гандбол. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения. Игра по правилам.	1

Программа обеспечена учебно-методическим комплексом:

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 10-11 классы, Просвещение, 2019.

Физическая культура. Методические рекомендации 10-11 класс. В.И. Лях. М.: Просвещение, 2017г. (электронно)

В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. Учебник для учащихся 10 – 11 классов. М.: Просвещение, 2007

Лист внесения изменений

Дата внесения изменений	Содержание	Причина корректировки