

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа села Аркадьевка»**

**Согласовано:**

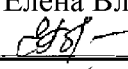
Заместитель директора школы  
по УВР Лях М.В. Понизова  
«29» августа, 2022 г.  
Протокол № 1 от 29.08.2022

**Утверждаю:**

Директор МОБУ «СОШ с.Аркадьевка»  
О.Н.Варкентин  
Присказ № 1  
от 29.08.2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Наименование учебного предмета	Физическая культура
Класс	11
Учитель	Горбунова Е.В
Срок реализации программы	2022-2023 (уч.год)
Количество часов по учебному плану	2 часа в неделю, за год 11 класс-68 ч.
Планирование составлено на основе	Комплексной программы по физической культуре. Авторской программы физического воспитания 1-11 классы, автор В.И. Лях, А.А. Зданевич, М; Просвещение, 2011 г.
Учебник	Физическая культура 10-11 класс, автор: А.И. Лях, А.А. Зданевич.
Рабочую программу составил	Горбунова Елена Владимировна  (подпись)

2022 г. с. Аркадьевка

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

К уровню подготовленности обучающихся по физической культуре.

### ***Основы знаний по физической культуре:***

- знать правила техники безопасности при проведении уроков физической культуры;
- знать историю развития избранной спортивной игры;
- уметь составлять простейшие комплексы утренней гимнастики;
- знать элементарные правила закаливания и уметь их применять;
- пользоваться простейшими способами самоконтроля.

### ***Спортивные игры:***

#### ***Баскетбол***

- знать и выполнять правила игры;
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- уметь ловить и передавать мяч;
- владеть техникой ведения мяча и выполнять броски мяча;
- уметь вырывать и выбивать мяч;
- уметь выполнять технико-тактические действия в защите и нападении.

#### ***Волейбол***

- знать и выполнять правила игры;
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- уметь выполнять передачи мяча сверху двумя руками на месте;
- выполнять прием мяча снизу;
- уметь выполнять технико-тактические действия.

#### ***Мини – футбол***

- знать и выполнять правила игры;
- владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- уметь выполнять удары по мячу и его остановку;
- выполнять ведение мяча;
- уметь пробивать мяч по воротам;
- уметь выполнять технико-тактические действия.

### ***Гимнастика с элементами акробатики:***

- знать и выполнять правила техники безопасности на уроках гимнастики;
- выполнять построения и перестроения;
- уметь сочетать различные положения рук, ног и туловища;
- уметь выполнять небольшие комплексы общеразвивающих упражнений с предметом и без;
- уметь выполнять висы и упоры;
- выполнять опорный прыжок: вскок в упор присев – соскок прогнувшись;
- выполнять кувырок вперед и стойку на лопатках;
- выполнять шаги и повороты в равновесии;
- уметь самостоятельно составлять связки из 3 – 4 элементов.

### ***Легкая атлетика:***

- знать и выполнять правила поведения на спортивных площадках;
- уметь выполнять стартовые команды;
- уметь пробегать 30м и 60м на результат;
- знать правила распределения сил на средних дистанциях (пробегать на результат Д – 300м, М – 500м);
- уметь выполнять прыжок в длину с места и 7 – 9 шагов разбега;
- уметь метать малый мяч на дальность и в цель с места;
- уметь равномерно пробегать 1000м без учета времени.

### ***Лыжная подготовка:***

- знать и выполнять правила поведения на лыжне и снежном склоне;
- уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом с палками и без;
- выполнять повороты на месте переступанием;
- уметь подниматься «полуелочкой»;
- выполнять торможение «плугом»;
- уметь проходить дистанцию 1,5 км в среднем темпе.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

***Основы знаний по физической культуре*** осваиваются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, а также развития двигательных качеств. Этот раздел включает в себя:

- технику безопасности на уроках физической культуры;
- естественные основы (правильное питание, режим труда и отдыха, значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки);
- социально-психологические основы (основы обучения и самообучения двигательным действиям);
- культурно-исторические основы (изучение учебной и специальной литературы, подготовка сообщений и докладов);
- изучение приемов закаливания и способов самоконтроля.

***Спортивные игры*** включают обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол), позволяют с помощью игровых упражнений и форм обучать детей согласовывать индивидуальные и простые командные действия в нападении и в защите.

***Гимнастика с элементами акробатики*** содержит усложнения упражнений в построениях и перестроениях, в общеразвивающих упражнениях без предмета и с предметами; акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах, упражнения в равновесии. В этом разделе усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

***Легкая атлетика*** предполагает обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и метаниям. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию морально-волевых качеств и укреплению здоровья. Естественность и доступность легкоатлетических упражнений позволяет формировать у учащихся умения самостоятельно использовать их в конкретных условиях проживания.

***Лыжная подготовка*** позволяет освоить учащимся лыжные ходы, повороты, подъемы, спуски и торможения. Успешное освоение техники передвижений на лыжах способствует развитию выносливости и достижению наиболее высоких результатов.

### Тематическое планирование

Разделы программы	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	11 класс (часы)	Всего (часы)
Знания о физической культуре в процессе урока	Уроки безопасности. Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ. Викторина. Влияние физических упражнений на осанку.		В процессе урока
Способы физической деятельности	День Героев Отечества. Урок Мужества. Смотр строя и песни Эстафета, посвященная Дню Победы. Урок безопасности «Правила безопасного поведения во время летних каникул». Уроки здоровья и пропаганды ЗОЖ.		
Физическое совершенствование. Из них: -легкая атлетика -гимнастика с основами акробатики -лыжная подготовка -спортивные игры -кроссовая подготовка	Уроки безопасности. Легкоатлетический кросс Урок Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжня России.	<b>68</b> 25 11 8 21 3	<b>68</b>
<b>Итого</b>			<b>68</b>

**Перечень практических работ;  
Учебные нормативы**

класс	Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
11	Прыжки в высоту с разбега	135	130	120	120	115	105
	Бег 100м с низкого старта	14.2	14.5	15.0	16.0	16.5	17.0
	Прыжки в длину с разбега	460	420	370	380	340	310
	Метание гранаты 500г; 700	38	32	26	23	18	12
	Бег 2000м: 3000м	13.0	15.0	16.30	10.0	11.3	12.2

## Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 11 класса

№ урока	Дата		Тема урока	Вид контроля
	план	факт		
<p><b>Легкая атлетика (17 ч)</b></p> <p>1. Создать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей.</p> <p>2. Создать условия для выполнения учащимися заданий по развитию физических способностей средствами легкой атлетики.</p> <p>3. Развивать учебно-познавательную компетенцию и вырабатывать умение творчески применять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях в практической деятельности.</p>				
1	02.09		<p>Спринтерский бег</p> <p>1. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции.</p> <p>А) Низкий старт.</p> <p>Б) Стартовый разгон.</p> <p>В) Бег по дистанции.</p> <p>Г) Финиширование</p>	Уметь пробежать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта на результат. Знать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Знать основы механизма энергообеспечения для упр. Бег 30м.
2	05.09			Уметь пробежать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта на результат. Знать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Знать основы механизма энергообеспечения для упр. Бег 30м.
3	09.09			Уметь бегать спортивным бегом по прямой и по повороту (100-150м.) с максимальной скоростью. Уметь пробежать челночный бег 3x10м. с максимальной скоростью на результат. Челночный бег 3x10м.
4	12.09			Уметь бегать спортивным бегом по прямой и по повороту (100-150м.) с максимальной скоростью. Уметь пробежать челночный бег 3x10м. с максимальной скоростью на результат. Челночный бег 3x10м.
5	16.09			Уметь бегать спортивным бегом по прямой и по повороту (100-150м.) с максимальной скоростью. Уметь пробежать челночный бег 3x10м. с максимальной скоростью на результат. Челночный бег 3x10м.
6	19.09			Уметь пробежать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта Демонстрировать технику передачи эстафетной палочки. Бег 100м.

7	23.09			Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта Демонстрировать технику передачи эстафетной палочки. Бег 100м.	
8	26.09			Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта Демонстрировать технику передачи эстафетной палочки. Бег 100м.	
9	30.09	Прыжок в длину 1.Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. А) Разбег. Б) Отталкивание. В) Полет. Г) приземление.		Знать все фазы прыжка в длину с разбега. Уметь выполнять и подбирать разбег. Освоить спец. Прыжковые упр. Уметь прыгать прыжок в длину с места на результат. Прыжок в длину с места.	
10	03.10			Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега.	
11	07.10			Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега.	
12	10.10			Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега.	
13	14.10			Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега.	
14	17.10		Бег на средние дистанции.		Уметь пробегать в равномерном темпе 15 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Выполнять упр. На гибкость. Упражнение на гибкость.
15	21.10				Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Усвоить правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. Прыжки через скакалку.
16	24.10			Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по пересеченной местности. Упр. на пресс за 30сек. Д. 20-21раз.	
17	28.10			Уметь пробегать в равномерном темпе 20 мин. Кроссовый бег по	

				пересеченной местности. Упр. на пресс за 30сек. Д. 20-21раз.
<b>Спортивные игры (10ч.)</b> 1.Создать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей. 2Создать условия для выполнения учащимися заданий по развитию физических способностей средствами спортивных игр. 3.Развивать учебно-познавательную компетенцию и вырабатывать умение творчески применять спортивные игры в практической деятельности				
18	07.11		Баскетбол. 1.Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов. 2Совершенствуют технику ловли и передачи мяча. 3 Совершенствовать технику ведения мяча 4.Совершенствовать технику бросков мяча. 5.Совершенствовать технику защитных действий. 6.Совершенствовать технику перемещений ,владения мячом. 7.Совершенствовать тактику игры. 8.Развивать координационные кондиционные способности средствами баскетбола.	Уметь перемещаться в стойке баскетболиста. Уметь передавать мяч различными способами в движении.
19	11.11			Применять в игре тактико-технические действия. Уметь вести мяч с высокой скоростью с изменением направления. Оценка техники ведения мяча
20	14.11			Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять броски от головы со средней дистанции. Оценка техники ведения мяча с сопротивлением защитника.
21	18.11			Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять броски от головы со средней дистанции. Оценка техники ведения мяча с сопротивлением защитника.
22	21.11			Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять броски от головы со средней дистанции. Оценка техники ведения мяча с сопротивлением защитника.
23	25.11			Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять броски от головы со средней дистанции. Оценка техники ведения мяча с сопротивлением защитника.
24	28.11			Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники броска двумя руками от головы.
25	02.12			Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять бросок после ведения на высокой скорости. Оценка техники передач мяча на



				точность
26	05.12			Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники Выбивания и вырывания мяча.
27	09.12			Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники Выбивания и вырывания мяча.
<b>Гимнастика (11ч.)</b>				
1.Создать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей.				
2.Выполнение учащимися заданий по развитию физических способностей средствами гимнастики..				
3.Развивать учебно-познавательную компетенцию и вырабатывать умение творчески применять гимнастические упражнения в практической деятельности				
28	12.12		Строевые упражнения в движении Ору с предметами и без предметов.. Висы и упоры	Уметь выполнять изученные элементы Усвоить правила техники безопасности в разделе гимнастика. Подтягивание.
29	16.12		Ритмическая гимнастика и аэробика 1.Обучить строевым упражнениям в движении. 2.Разучить комбинации упражнений с предметами и без предметов.	Уметь выполнять изученные элементы. Демонстрировать упр. На гибкость. Упражнение на гибкость (наклон из положения сидя). Д.21см.
30	19.12		3.Учить технике висов и упоров.	Уметь выполнять изученные элементы Уметь проводить ОРУ без предметов с одноклассниками. Вис углом. Демонстрация техники упр. На оценку.
31	23.12		Акробатические упражнения Нетрадиционные виды гимнастики 1.Обучить технике упражнения сед углом	Уметь выполнять изученные элементы. Уметь выполнять комплекс суставной гимнастики. Выполнение комплекса суставной гимнастики технически правильно за учителем
32	26.12		2 .Совершенствовать технику ранее изученных упражнений 3.Обучить технике акробатических комбинаций из ранее изученных упражнений 4.Развивать координационные способности	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов. Уметь выполнять комплекс суставной гимнастики Выполнение акробатической связки 1 поэлементно с разбором техники каждого элемента Выполнять комплекс суставной гимнастики самостоятельно
33	13.01		5. Развивать силовые	Уметь выполнять комбинацию акробатических элементов

34	16.01		способности и силовую выносливость 6.Развивать гибкость 7.Лазанье по канату.	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов
35	20.01			Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов
36	23.01			Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов.
37	27.01			Уметь лазать по канату.
38	30.01			Уметь лазать по канату.

### Лыжная подготовка (8ч.)

1.Создать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей.

2.Создать условия для выполнения учащимися заданий по развитию физических способностей средствами лыжной подготовки.3.Развивать учебно-познавательную компетенцию и вырабатывать умение творчески применять лыжную подготовку в практической деятельности

39	03.02		<b>Лыжные ходы:</b> Уметь передвигаться: - попеременным двухшажным ходом, - попеременным четырех шажным ходом, - одновременным двухшажным ходом, - одновременным одношажным ходом, - одновременным бесшажным ходом, - переходить с одновременных ходов на попеременные, - преодолевать подъемы и припятствия, - проходить дистанцию до 5 км.	Уметь применять попеременные ходы передвигаясь по слабо пересеченной местности. Знать признаки утомления, переутомления и меры их предупреждения. Оказанное первой помощи при травмах и обморожениях.
40	06.02			Уметь применять попеременные ходы передвигаясь по слабо пересеченной местности.
41	10.02			Уметь применять попеременные ходы передвигаясь по слабо пересеченной местности. 1 км.
42	13.02			Уметь менять ритм движений переходя с хода на ход не сбивая темпа. Уметь преодолевать неровности пересекающие склон.
43	17.02			Уметь менять ритм движений переходя с хода на ход не сбивая темпа. Уметь преодолевать неровности пересекающие склон.
44	20.02			Уметь менять ритм движений переходя с хода на ход не сбивая темпа. Уметь преодолевать неровности пересекающие склон.
45	24.02			Уметь менять ритм движений переходя с хода на ход не сбивая темпа. Уметь преодолевать неровности пересекающие склон. Оценка техники перехода с одного хода на другой

46	27.02			Знать правила соревнований по лыжным гонкам. Уметь проходить короткие отрезки чередуя попеременные и одновременные ходы.
47	03.03			Уметь проходить короткие отрезки чередуя попеременные и одновременные ходы.
48	06.03			Уметь проходить короткие отрезки чередуя попеременные и одновременные ходы.
49	10.03			Уметь преодолевать подъемы и спуски. 2 км.:
<b>Спортивные игры (11ч.)</b>				
1.Создать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей.				
2Создать условия для выполнения учащимися заданий по развитию физических способностей средствами спортивных игр.				
3.Развивать учебно-познавательную компетенцию и вырабатывать умение творчески применять спортивные игры в практической деятельности.				
50	13.03		<b>Волейбол</b> 1.Совершенствовать технику передвижений. 2.Совершенствовать технику поворотов. 3.Совершенствовать технику поворотов и стоек.	Уметь выполнять стойку игрока и перемещение в стойке с поворотами. Уметь выполнять верхнюю передачу в парах Знать правила ТБ
51	17.03		4. Совершенствовать технику приемов и передач	Уметь выполнять верхнюю передачу со сменой мест. Уметь выполнять прием мяча с низу двумя руками.
52	20.03		5.Совершенствовать технику подачи мяча. 6. Совершенствовать технику нападающего удара	Уметь выполнять верхнюю передачу со сменой мест. Уметь выполнять прием мяча с низу двумя руками.
53	24.03		7. Совершенствовать технику защитных действий. 8.Совершенствовать тактику игры.	Уметь выполнять прием мяча снизу двумя руками со сменой мест на оценку. Уметь выполнять прямую верхнюю подачу Знать о влиянии спортивных игр на организм человека. Оценка техники приема мяч снизу двумя руками
54	03.04			Применять в игре тактико-технические действия Уметь выполнять прямую верхнюю подачу на оценку. Усвоить основные правила игры в волейбол. Оценка техники прямой верхней подачи.
55	07.04			Применять в игре тактико-технические действия Уметь выполнять прямую верхнюю подачу на оценку.

				Усвоить основные правила игры в волейбол. Оценка техники прямой верхней подачи.
56	10.04			Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять верхнюю передачу спиной к партнеру. Оценка техники верхней передачи спиной к партнеру.
57	14.04			Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять верхнюю передачу спиной к партнеру. Оценка техники верхней передачи спиной к партнеру.
58	17.04			Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники приема и передачи мяча через сетку в парах с перемещением
59	21.04			Применять в игре тактико-технические действия. Оценка техники приема и передачи мяча через сетку в парах с перемещением
60	24.04			Применять в игре тактико-технические действия. Уметь выполнять нападающий удар. Оценка техники приема мяча отраженного от сетки
<b>Легкая атлетика (8ч.)</b>				
61	28.04		Спринтерский бег, Прыжок в высоту Совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега способом перешагивания.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта. Уметь выполнять технику разбега.
62	01.05			Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта. Уметь выполнять технику разбега. Бег 100м.
63	05.05			Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта. Уметь прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега
64	08.05			Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта. Уметь прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега
65	12.05			Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта. Уметь прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега. Оценка техники прыжка. Бег 100м.:

66	15.05		Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	
67	19.05			
68	22.05			

**Листизмененийидополненийв рабочую программу**

Предмет \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_

Учитель \_\_\_\_\_

№ урока	Дата проведения по плану	Дата фактического проведения	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
				По плану	Дано фактически		

Учитель \_\_\_\_\_

( \_\_\_\_\_ )

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ Ф.И.О.