

Приложение к приказу директора  
МБОУ «Гимназия №164»  
№ 378 от «31» августа 2023г.

***Рабочая программа  
по физической культуре в 11 классе  
на 2023 – 2024 учебный год***

составил  
учитель физической культуры  
МБОУ «Гимназия №164»  
Ширяев В.В.

Согласовано  
зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Л.А. Мурашкина

### Рабочая программа составлена в соответствии с:

- Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, обучающихся МБОУ «Гимназия № 164».
- Положением о рабочих программах МБОУ «Гимназия №164» и учебным планом МБОУ «Гимназия №164».
- Календарным учебным графиком МБОУ «Гимназия № 164» на 2023 – 2024 учебный год.

Рабочая программа разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 -11 кл. (В.И. Лях, А.А. Зданевич. Москва. – Просвещение 2013 г.)

Программа соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования и обеспечена учебниками:

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Углубленный	Авторская	10–11	3	Физическая культура. 10–11 классы / В. И. Лях.- М.: Просвещение, 2014

### Планируемые результаты освоения учебного предмета учащихся 11 класса.

#### Личностные

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### Метапредметные

##### Регулятивные

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

### **Познавательные**

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

### **Коммуникативные:**

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

### **Предметные**

#### **К концу обучения ученик научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- Демонстрировать уровень физической подготовки

Контрольные упражнения	Отметки					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>Легкая атлетика</b>						
1. Прыжок в длину с места (см)	230	195	180	210	190	170
2. Бег 3×10 м (сек.)	7,3	8,0	8,2	8,4	9,3	9,7
3. Бег на 30 м (сек.)	4,4	5,1	5,2	4,8	5,9	6,1
4. Бег на 100 м (сек.)	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
5. Бег на 1000 м (мин., сек.)	3.30	3.40	4.00	4.20	4.50	5.50
6. Бег на 3000 м – юноши и 2000 м – девушки (мин., сек.)	15.00	16.00	17.00	10.10	11.40	12.40
7. Прыжок в длину с разбега (см)	440	400	340	375	340	300
8. Прыжок в высоту с разбега (см)	135	130	105	120	115	105
9. Метание гранаты весом 700 г/500 г (м)	32	26	22	18	13	11
<b>Гимнастика</b>						
1. Подтягивание на перекладине (кол-во)	12	10	8	24	20	16
2. Наклон туловища (см)	15	12	9	20	15	12
3. Подъем туловища за 30 сек. (кол-во)	30	24	20	26	23	18
4. Вис на согнутых руках (сек.)	50	40	30	35	25	15
<b>Лыжная подготовка</b>						
1. Бег на лыжах 3 км. (мин)	19.00	20.00	21.00	27.00	29.00	31.00
2. Бег на лыжах 5 км. (мин.)	Без учета времени					
<b>Баскетбол</b>						
1. Ведение мяча «змейкой» (2х18м.),	13	16	19	16	19	22
2. Передача мяча в круг на стене с расстояния 2 м. за 30 сек,						
• двумя руками от груди	37	35	33	33	29	27
• правой рукой от плеча	35	33	31	30	28	26
• левой рукой от плеча	31	28	25	26	23	20
3. Бросок в движении после двух шагов из 10 попыток.	8	7	5	7	6	4
4. Штрафной бросок из 10 попыток.	7	6	4	6	5	3
<b>Волейбол</b>						
1. Передача мяча сверху над собой (не выходя из круга 1,5 м.)	10	9	6	10	9	8

2.Передача мяча над собой снизу (не выходя из круга 1,5 м.)	10	9	6	10	9	8
3. Верхняя прямая подача	5	4	3	4	3	2
4. Нижняя прямая подача	5	4	3	4	3	2

**Получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА 11 КЛАССА**

Курс рассчитан на **68 часов (2 часа в неделю)**

<b>№ раздела</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Раздел 1.</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	В процессе уроков
<b>Раздел 2.</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>	В процессе уроков
<b>Раздел 3.</b>	<b>Физическое совершенствование</b>	
	Тема 1. Легкая атлетика	21
	Тема 2. Гимнастика с элементами акробатики	12
	Тема 3. Лыжная подготовка	6
	Тема 4. Спортивные игры	
	4.1 Баскетбол,	8
	4.2 Волейбол	8
<b>Раздел 4.</b>	<b>Вариативная часть</b>	
	Подвижные и спортивные игры	8
<b>Раздел 5.</b>	<b>Дни проектирования (предметные погружения)</b>	2
<b>Раздел 6.</b>	<b>Мониторинги и промежуточная аттестация</b>	3
<b>Итого</b>		<b>68</b>

## **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

### **Социокультурные основы**

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

### **Психолого-педагогические основы**

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

### **Медико-биологические основы**

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

### **Легкая атлетика**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

### **Баскетбол**

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### **Волейбол**

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### **Лыжная подготовка**

Попеременно - двухшажный ход, одновременно - двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, способы спусков, подъемов, остановки, повороты, коньковый ход. Различные способы катания на коньках, остановки, повороты, торможение.

**Реализация рабочей программы предполагает различные формы организации учебных занятий:** урок-игра, урок-соревнование, контрольный урок, интегрированный урок, урок - викторина, комбинированный урок, погружения, реферат, самостоятельная работа, проектные задания, исследовательские модули.

Согласно Положению о формах обучения при реализации образовательных программ муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Гимназия № 164» при реализации РП по физической культуре планируется применение дистанционных образовательных технологий и электронного обучения с использованием ЦОР (Якласс, Учи.ру, РЭШ, проведение уроков в Zoom). Дистанционные технологии будут использованы при проведении уроков в субботу и в случае перехода на удаленное обучение (карантин, активированные дни и пр.)

### **Распределение учебного времени на прохождение базовой части.**

В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климато-географических условий и имеющейся специализации изменена последовательность изучения разделов. При этом вид программного материала **«Гимнастика с элементами акробатики»** уменьшен до 12 часов в год, раздел **«Лыжная подготовка»** до 10 часов. Раздел **«Легкая атлетика»** расширен до 21 часов в год (сентябрь, март и май месяцы). Раздел **«Спортивные игры»** включает в себя изучение программного материала по курсам баскетбол, волейбол в количестве 16 часов в год. Раздел **«Подвижные игры»** вариативной части содержит 8 часов, основанных на народных подвижных и культивируемых в регионе спортивных играх. **Указанные выше изменения и дополнения отражены в поурочном тематическом планировании.**

*Допускается корректировка рабочей программы в течение учебного года*

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре 11 «Б» класс.

Тематическое планирование по физической культуре для 11-го класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся:

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

№ урока	Тема	Количество часов	Планируемая дата	Фактическая дата
<b>1 четверть (17 часов)</b>				
<b>Легкая атлетика (8 часов)</b>				
1	Техника бега на короткие дистанции 60 и 100 м.	1	05.09	
2	Техника бега на короткие дистанции 60 и 100 м.	1	07.09	
3	Техника бега на средние дистанции 400, 800, 1000 м.	1	12.09	
4	Техника бега на средние дистанции 400, 800, 1000 м	1	14.09	
5	Прыжок в длину с места и с разбега.	1	19.09	
6	Прыжок в длину с места и с разбега.	1	21.09	
7	Метание гранаты	1	26.09	
8	Метание гранаты	1	28.09	
<b>Баскетбол (8 часов)</b>				
9	Ловля и передача мяча, вырывание и выбивание мяча.	1	03.10	
10	Ловля и передача мяча, вырывание и выбивание мяча.	1	10.10	
11	Ведение мяча	1	12.10	
12	Ведение мяча	1	17.10	

13	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке, после прохода.	1	19.10	
14	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке, после прохода.	1	24.10	
15	Сочетание технических приемов в процессе игры.	1	26.10	
16	Сочетание технических приемов в процессе игры.	1	07.11	
<b>Мониторинги и промежуточная аттестация (1час)</b>				
17	Входной мониторинг	1	05.10	
<b>2 четверть (15часов)</b>				
<b>Волейбол (8 часов)</b>				
18	Передача мяча двумя руками сверху, снизу на месте и после перемещения.	1	09.11	
19	Передача мяча двумя руками сверху, снизу на месте и после перемещения.	1	14.11	
20	Прием мяча.	1	16.11	
21	Прием мяча.	1	21.11	
22	Подача и нападающий удар.	1	23.11	
23	Подача и нападающий удар	1	28.11	
24	Сочетание технических приемов в процессе игры.	1	30.11	
25	Сочетание технических приемов в процессе игры.	1	05.12	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (6 часов)</b>				
26	Изучение и совершенствование гимнастических висов, упоров и стоек.	1	07.12	
27	Изучение и совершенствование гимнастических висов, упоров и стоек.	1	12.12	
28	Акробатические упражнения.	1	14.12	
29	Опорный прыжок.	1	19.12	
30	Упражнения общей физической подготовки.	1	21.12	
31	Упражнения общей физической подготовки.	1	28.12	
<b>Мониторинги и промежуточная аттестация (1час)</b>				
32	Промежуточный мониторинг	1	26.12	
<b>3 четверть (20 часов)</b>				
<b>Подвижные и спортивные игры (8 часов)</b>				

33	Методика проведения, техника, тактика и правила подвижных игр.	1	09.01	
34	Методика проведения, техника, тактика и правила подвижных игр.	1	11.01	
35	Методика проведения, техника, тактика и правила подвижных игр.	1	16.01	
36	Методика проведения, техника, тактика и правила подвижных игр.	1	18.01	
37	Совершенствование умений и навыков основных спортивных игр.	1	23.01	
38	Совершенствование умений и навыков основных спортивных игр.	1	25.01	
39	Совершенствование умений и навыков основных спортивных игр.	1	30.01	
40	Совершенствование умений и навыков основных спортивных игр.	1	01.02	
<b><i>Лыжная подготовка (6 часов)</i></b>				
41	Совершенствование лыжных ходов.	1	06.02	
42	Совершенствование техники поворотов и торможения.	1	08.02	
43	Совершенствование техники подъемов и спусков	1	13.02	
44	Прохождение учебных дистанций.	1	15.02	
45	Прохождение учебных дистанций.	1	20.02	
46	Прохождение учебных дистанций.	1	22.02	
<b><i>Лёгкая атлетика (4 часа)</i></b>				
47	Прыжок в высоту способом «Фосбери- флоп».	1	05.03	
48	Прыжок в высоту способом «Фосбери- флоп».	1	07.03	

49	Прыжок в длину с разбега.	1	12.03	
50	Прыжок в длину с разбега.	1	14.03	
<b>День проектирования (предметные погружения) (2 часа)</b>				
51	Проектный час	1	27.02	
52	Проектный час	1	29.02	
<b>4 четверть (16 часов)</b>				
<b>Гимнастика с элементами акробатики (6 часов)</b>				
53	Совершенствование гимнастических висов, упоров и стоек.	1	19.03	
54	Совершенствование гимнастических висов, упоров и стоек.	1	21.03	
55	Совершенствование гимнастических висов, упоров и стоек.	1	02.04	
56	Упражнения общей физической подготовки.	1	04.04	
57	Упражнения общей физической подготовки.	1	09.04	
58	Упражнения общей физической подготовки.	1	11.04	
<b>Легкая атлетика (9 часов)</b>				
59	Прыжок в длину с места и с разбега.	1	26.04	
60	Прыжок в длину с места и с разбега.	1	23.04	
61	Спринтерский бег.	1	25.04	
62	Спринтерский бег.	1	30.04	
63	Спринтерский бег.	1	02.05	
64	Кроссовый бег	1	07.05	
65	Кроссовый бег	1	14.05	
66	Кроссовый бег	1	16.05	
67	Метание гранаты.	1	21.05	
<b>Мониторинги и промежуточная аттестация (1час)</b>				

68	Промежуточная аттестация	1	18.04	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>		