

*Приложение к ООП СОО*

**Муниципальное казенное общеобразовательное  
«Гимназия № 1 г. Майского»**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании  
кафедры РТФСУ  
МКОУ «Гимназия № 1  
г. Майского»  
протокол №1  
от 23.08.2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_  
Саруханова Н.Н.  
от 24.08.2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директора  
МКОУ «Гимназия № 1  
г. Майского»

\_\_\_\_\_  
Кудаева О.Н.  
от 25.08.2023 г.

\_\_\_\_\_  
Заведующий кафедрой  
Рубан А.В.

**Рабочая  
программа  
учебного предмета  
"Физическая культура"**

Учебный год 2023-2024

11 Класс

Рабочая программа составлена для учебника М.Я  
Виленского «Физическая культура», издательство «Просвещение», 2019г.

**КБР г. Майский 2023- 24г.**

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного курса физической культуры 11 класса составлена на основе Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273 ФЗ, в соответствии ФГОС ООО, на основе программы по физической культуре для 11 классов авторов: М.Я Виленского и др., основной образовательной программы МКОУ «Гимназия №1 г. Майского», положения о рабочей программе педагога гимназии.

Рабочая программа составлена для учебника В.И Виленского «Комплексная программа физического воспитания», издательство «Просвещение», 2019г.

Предполагает использование электронного приложения к данному УМК, электронных образовательных ресурсов,РЭШ

В соответствии с учебным планом программа составлена по программе авторов Виленского В.И из расчета *2 часа в неделю, 68 часов в год.*

### **1 четверть- 16 часов**

Раздел 1. Легкая атлетика (8ч.)

Раздел 6. Футбол (4ч.)

Раздел 2. Кроссовая подготовка (4ч.)

### **2 четверть- 16 часов**

Раздел 3. Волейбол (12ч.)

Раздел 6. Футбол (4ч.)

### **3 четверть - 22 часов**

Раздел 4. Баскетбол (17ч.)

Раздел 5. Гимнастика (5ч.)

### **4 четверть- 14 часов**

Раздел 1. Легкая атлетика (8ч.)

Раздел 6. Футбол (4ч.)

Раздел 2. Кроссовая подготовка (4ч.)

**Итого: 68 часов**

## Содержание образования по учебному предмету

### Раздел 1. Легкая атлетика (14ч.)

Описывать технику выполнения беговых, прыжковых упр., метание теннисного мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.

Применять л/а упр. для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по ЧСС.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения л/а упр., соблюдать правила безопасности.

Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации.

Включать л/а упр. в различные формы занятий ФК. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении л/а упр..

### Раздел 2. Кроссовая подготовка (8ч.)

Основные правила занятий кроссовой подготовкой. Виды силовых упражнений в кроссовой подготовке. Правила регулирования нагрузки. Упражнения для расслабления мышц рук, ног, шеи и туловища. Самостоятельно осваивать упр. с различной направленностью, составлять и выполнять комплексы упр. В соответствии с индивидуальными особенностями, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время занятий.

### Раздел 3. Волейбол (12ч.)

Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.

Описывать технику игровых действий приемов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила ТБ.

Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности.

Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.

Применять правила подбора одежды на открытом воздухе, использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.

#### **Раздел 4. Баскетбол (17ч.)**

Организовывать совместные занятия со сверстниками, осуществлять судейство игры.

Описывать технику игровых действий приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила ТБ. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности.

Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.

Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.

Применять правила подбора одежды на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.

#### **Раздел 5. Гимнастика (5ч.)**

Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.

Описывать технику акробатических упр. И составлять акробатические комбинации. Осваивать технику упражнений предупреждая появления ошибок, соблюдать правила ТБ, исправлять ошибки. Оказывать помощь сверстникам при освоении акробатических упр. Анализировать технику упр. сверстников, выявлять типовые ошибки. Описывать и осваивать базовые шаги аэробики, составлять из них комбинации и выполнять под музыкальное сопровождение.

#### **Раздел 6. Футбол (12ч.)**

История футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Правила техники безопасности. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Дальнейшее закрепление техники. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой. Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель.

### **Основные виды учебной деятельности (учащиеся)**

1. Рассматривать физическую культуру как явление культуры.
2. Характеризовать основы здорового образа жизни.
3. Определять базовые понятия и термины физической культуры
4. Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий.
6. Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах.
7. Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья, повышение уровня физических кондиций.
8. Классифицировать физические упр. по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе индивидуальных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.
9. Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.
10. Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности. Исследовательская работа.

**Планируемые результаты  
изучения курса физическая культура 11 класс.**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие:

## **УЧАЩИЙСЯ НАУЧИТСЯ:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
- Выполнять комплексы упр. по профилактике утомления и перенапряжения организма.
- Выполнять общеразвивающие упр., целенаправленно воздействующих на развитие физических качеств.
- Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упр.
- Выполнять лёгкоатлетические упр. в беге, прыжках в длину, в метании теннисного мяча разными способами.
- Выполнять основные технические действия и приёмы игры в и баскетбол

## **УЧАЩИЙСЯ ПОЛУЧИТ ВОЗМОЖНОСТЬ НАУЧИТЬСЯ:**

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и

явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.

- Осуществлять сравнение, сериацию и классификацию,
- Преобразовывать информацию из одного вида в другой .
- Вычитывать все уровни текстовой информации.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающие упражнения;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### Тематическое планирование учебного материала.

#### Распределение часов по разделам.

№	Тема	кол-во часов	Количество			Электронные учебно-методические материалы	Форма реализации рабочей программы воспитания
			К/Р	П/р	Проектов		
1	Легкая атлетика	14		14		Электронный учебник РЭШ	Добиваться добросовестного отношения к уроку физической культуры. Побуждение учащихся самостоятельным усилиям на уроке проблемных, и поисковых ситуаций. Применен наглядного пособия.
2	Кроссовая подготовка	8		8		Компакт - диск РЭШ	, Формирование навыков культурного поведения, чувства дружбы товарищества и др.



3	Гимнастика	5		5		Начальная школа. Интерактивный урок РЭШ	Включение в уроки игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний. Применение групповой работы или работы парами, которые учащиеся выполняют в командной работе в сотрудничестве с другими обучающимися.
4	Волейбол	12		12		Электронный учебник Компакт - диск Интерактивный урок РЭШ	Включение в уроки игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний. Применение групповой работы или работы парами, которые учащиеся выполняют в командной работе в сотрудничестве с другими обучающимися.
	Баскетбол	17		17		Электронный учебник Компакт - диск Интерактивный урок РЭШ	Включение в уроки игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний. Применение групповой работы или работы парами, которые учащиеся выполняют в командной работе в сотрудничестве с другими обучающимися.
	Футбол	12		12		Электронный учебник Компакт - диск Интерактивный урок РЭШ	Включение в уроки игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний. Применение групповой работы или работы парами, которые учащиеся выполняют в командной работе в сотрудничестве с другими обучающимися.

							парах, которые уч обучающихся командной работе взаимодействию другими обучающимися
<b>Итого:</b>		<b>68</b>		<b>68</b>			

**Календарно – тематическое планирование  
по физической культуре, 11 класс**

**1 четверть****16 часов**

№	Тема	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
<b>Раздел 2. Футбол</b>				
1	1. Теоретические знания	1		
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>				
2	2. Инструктаж по технике безопасности	1		
<b>Раздел 2. Футбол</b>				
3	3. Техника передвижения	1		
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>				
4	4. Правила судейства соревнований в беге, прыжках, метании	1		
<b>Раздел 2. Футбол</b>				
5	5. Техника передвижения	1		
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>				
6	6. Метание в цель	1		
<b>Раздел 2. Футбол</b>				
7	7. Удары по мячу ногой	1		
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>				
8	8. Метание с места	1		
<b>Раздел 2. Футбол</b>				
9	9. Удары по мячу головой	1		

	<b>Раздел 3.Волейбол</b>			
10	10.Инструкция по техники безопасности	1		
	<b>Раздел 2.Футбол</b>			
11	11.Игра в навесе у ворот	1		
	<b>Раздел 3.Волейбол</b>			
12	12.Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами	1		
	<b>Раздел 2.Футбол</b>			
13	13.Остановка мяча	1		
	<b>Раздел 3.Волейбол</b>			
14	14.Передача у сетки и в прыжках через сетку	1		
	<b>Раздел 2.Футбол</b>			
15	15.Ведение мяча	1		
	<b>Раздел 3.Волейбол</b>			
16	16.Передача мяча с верху, Стоя спиной к цели	1		
<b>2 четверть</b>				
<b>16 часов</b>				
	<b>Раздел 3.Волейбол</b>	1		
	<b>Раздел 2.Футбол</b>			
19	3.Обманные движения	1		
	<b>Раздел 3.Волейбол</b>			
20	4.Комбинации из освоенных элементов: прием передача удар	1		
	<b>Раздел 2.Футбол</b>			

21	5.Отбор меча	1		
	<b>Раздел 3.Волейбол</b>			
22	6.Комбинация из освоенных элементов тех.Перемещений	1		
	<b>Раздел 2.Футбол</b>			
23	7.Вбрасывания мяча	1		
	<b>Раздел 3.Волейбол</b>			
24	8. Тактика свободного нападения	1		
	<b>Раздел 2.Футбол</b>			
25	9. Техника игры вратаря	1		
	<b>Раздел 3.Волейбол</b>			
26	10. Передача мяча в парах	1		
	<b>Раздел 2.Футбол</b>			
27	11. Техника игры защитников	1		
	<b>Раздел 4.Баскетбол</b>			
28	12.Эстафеты с баскетбольным мячом	1		
	<b>Раздел 2.Футбол</b>			
29	13. Техника игры полузащитников	1		
	<b>Раздел 4.Баскетбол</b>			
30	14. Индивидуальные действия	1		
31	15.Ведение мяча в пасе	1		
32	<b>16.</b> Прямой нападающей удар при встречных передачах	1		

**3 четверть**

**22 часов**

<b>Раздел 4.Баскетбол</b>				
33	1. Техника игры нападающих	1		
34	2. Обучение способам держание игрока			
<b>Раздел 2.Футбол</b>				
35	3. Техника игры у ворот соперников	1		
<b>Раздел 4.Баскетбол</b>				
36	4. Обучение ухода с мячом от соперников	1		
<b>Раздел 2.Футбол</b>				
37	5. Индивидуальные действия	1		
<b>Раздел 4.Баскетбол</b>				
38	6. Повторение разученных передач	1		
<b>Раздел 2.Футбол</b>				
39	7. Групповые действия	1		
<b>Раздел 4.Баскетбол</b>				
40	8. Повторение ведение мяча после ловли	1		
<b>Раздел 2.Футбол</b>				
41	9. Тактика вратаря	1		
<b>Раздел 4.Баскетбол</b>				
42	10. Обучение выполнение штрафного броска	1		
<b>Раздел 2.Футбол</b>				
43	11. Тактика у ворот	1		
<b>Раздел 4.Баскетбол</b>				

44	12. Обучение остановки в два шага	1		
	<b>Раздел 2.Футбол</b>			
45	13. Учебно - тренировочные игры	1		
	<b>Раздел 4.Баскетбол</b>			
46	14. Обучение броску в корзину с двух шагов	1		
	<b>Раздел 2.Футбол</b>			
47	15. Развития физических качеств	1		
	<b>Раздел 4.Баскетбол</b>			
48	16. Ведение-бросок одной рукой в корзину	1		
	<b>Раздел 2.Футбол</b>			
49	17. Развитие силы	1		
	<b>Раздел 4.Баскетбол</b>			
50	18. Эстафеты с баскетбольным мячом	1		
	<b>Раздел 2.Футбол</b>			
51	19. Развитие быстроты	1		
	<b>Раздел 5.Гимнастика</b>			
52	20. Общеразвивающие упражнения в парах	1		
53	21.Ведение мяча в пасе			
54	22. Прямой нападающей удар при встречных передачах			
<b>4 четверть</b>				
<b>14 часов</b>				
	<b>Раздел 2.Футбол</b>			

55	1. Развитие координации движений	1		
	<b>7Раздел 5.Гимнастика</b>			
56	2. Сочетание различных положений рук, ног, туловища	1		
	<b>Раздел 2.Футбол</b>			
57	3. Обманные движения	1		
	<b>Раздел 5.Гимнастика</b>			
58	4. Прыжок толчком двух со сменной ногой соскок	1		
	<b>Раздел 2.Футбол</b>			
59	5. Развитие ловкости	1		
	<b>Раздел 5.Легкая атлетика</b>			
60	6. Бег по повороту	1		
	<b>Раздел 2.Футбол</b>			
61	7.Обманные движения	1		
	<b>Раздел 5.Легкая атлетика</b>			
62	8. Развития двигательных качеств	1		
	<b>Раздел 2.Футбол</b>			
63	9. Вбрасывание мяча	1		
	<b>Раздел 5.Легкая атлетика</b>			
64	10. Бег в равномерном темпе	1		
	<b>Раздел 2.Футбол</b>			
65	11. Удары пенальти	1		
	<b>Раздел 5.Легкая атлетика</b>			
66	12. Экспресс - тесты	1		



	<b>Раздел 2.Футбол</b>			
67	13. Угловые удары	1		
	<b>Раздел 5.Легкая атлетика</b>			
68	14. Экспресс - тесты	1		

**Итого: 68 часов.**

