

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Муниципальное образование Шарыповский муниципальный округ

Красноярского края

МБОУ Холмогорская СОШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Бугаева О.В.

Протокол №1 от «29»

августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Старший методист

Евсеева И.В.

Протокол №1 от «31»

августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор СОШ

Кузнецов С.В.

Приказ №123 от «01»

сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»

для 11 класса среднего общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Михайлова Ольга Викторовна
учитель физической культуры

с. Холмогорское 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной основной образовательной программой основного общего образования и в соответствии с рабочей программой «Физическая культура. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 10 – 11 классы» (М.: Просвещение, 2012 г.).

Автор учебно-методического комплекта А.П. Матвеев. Учебник: «Физическая культура». 10-11 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2018 г.

Количество учебных часов в соответствии с учебным планом : 68 часа, по 2 часа в неделю.

№п/п	Содержание программы	Количество часов	Планируемые результаты обучения
1	Знания о физической культуре.	1	Характеризовать основные причины возрождения Олимпийских игр. Характеризовать Пьера де Кубертена как французского учёного просветителя, возродившего Олимпийские игры, и создателя Олимпийской хартии – закона олимпийского движения в мире. Называть основные цели Олимпийских игр и раскрывать их гуманистическую направленность. Объяснять смысл девиза, символики и ритуалов современных Олимпийских игр. Раскрывать историческую роль А. Д. Бутовского в развитии международного и отечественного олимпийского движения. Приводить примеры интенсивного развития олимпийского движения в России: участие российских спортсменов в Олимпийских играх, проведение Всероссийских Олимпиад и т. п.

			Рассказывать о выдающихся достижениях первых олимпийцев и успехах российских спортсменов. Раскрывать понятие «физическая подготовка». Раскрывать понятие «физическая подготовленность». Раскрывать связь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма, повышения их функциональных возможностей с укреплением здоровья. Определять направленность развития силы на повышение функциональных возможностей систем организма, укрепление здоровья. Характеризовать основные показатели физической нагрузки и дозировать её величину в соответствии с этими показателями. Раскрывать основные правила развития физических качеств и руководствоваться ими при планировании занятий физической подготовкой. Характеризовать признаки утомления во время занятий физической подготовкой, определять степень утомления и регулировать величину физической нагрузки в зависимости от проявления её признаков.
2	Гимнастика с основами акробатики	10	Описывать технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения. Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники. Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способ их исправления.

		Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники. Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники. Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной деятельности. Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине в соответствии с образцом эталонной техники. Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники. Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на
--	--	---

			разновысоких брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику упражнений из гимнастической комбинации на разновысоких брусьях в соответствии с образцом эталонной техники. Характеризовать ритмическую гимнастику как систему занятий физическими упражнениями, направленными на укрепление здоровья информирование культуры движений. Составлять индивидуальные композиции ритмической гимнастики с учётом качества выполнения разученных упражнений и характеризовать особенности самостоятельного их освоения. Демонстрировать композиции ритмической комбинации под музыкальное сопровождение в условиях соревновательной деятельности.
3	Лёгкая атлетика	13	Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением). Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат. Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать

		правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м. Описывать технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат). Описывать технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат).
4	Лыжные гонки	6 Описывать технику одновременного одношажного хода, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику передвижения одновременным одношажным ходом во время прохождения учебной дистанции (500 м и 1000 м). Описывать технику перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход и технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход; анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику чередования лыжных ходов во время прохождения учебной

			дистанции (1000 м – девочки и 2000 м – мальчики). Описывать технику торможения упором, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику торможения упором во время спуска с небольшого пологого склона. Описывать технику поворота упором, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику поворота упором во время спуска с небольшого пологого склона. Описывать технику преодоления небольших трамплинов, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику преодоления трамплинов высотой 40–50 см во время спуска с небольшого пологого склона.
5	Спортивные игры	38	Раскрывать значение занятий спортивными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.
5.1	<i>Баскетбол</i>	12	Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стойке баскетболиста и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, использовать её в процессе игровой деятельности.

			Описывать технику остановки двумя шагами и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать её в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке легкоатлетических стоек. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности.
5.2	Волейбол	20	Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику нижней боковой подачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности. Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность приёма и

			передачи мяча во время игровой деятельности. Активно взаимодействовать с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника.
5.3	Футбол	6	Использовать игру в футбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в футбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику ведения мяча разными способами, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику ведения мяча разными способами во время игровой деятельности. Описывать особенности техники выполнения передачи мяча на разные расстояния и использовать эти передачи в условиях игровой деятельности. Описывать технику удара с разбега по катящемуся мячу, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику удара с разбега по катящемуся мячу в условиях учебной и игровой деятельности.

Календарно-тематическое планирование 11 класс 2 часа.

№	Тема урока	Кол-во часов.	Дата
І четверть			
Знание о физической культуре -1			
1	Возрождение олимпийских игр. Т.Б.	1	04.09
Физическое совершенствование			
Легкая атлетика-6			
2	Челночный бег 3 x 10 м.	1	07.09
3	Эстафетный бег.	1	11.09
4	Прыжки в длину с места.	1	14.09
5	Метание малого мяча на дальность с разбега.	1	18.09
6	Бег на длинные дистанции. Кросс 1000 м.	1	21.09
7	Бег на 30 м., 60м. с высокого старта.	1	25.09
Баскетбол-6			
8	История баскетбола. Основные правила и приемы игры. Т.Б.	1	28.09
9	Ловля мяча двумя руками.	1	02.10
10	Передача мяча двумя руками от груди.	1	05.10
11	Ведение мяча правой и левой рукой.	1	09.10
12	Броски мяча в кольцо.	1	12.10
13	Ведение мяча и бросок в кольцо.	1	16.10
Волейбол-3			
14	Техника передвижений и остановок. Т.Б.	1	19.10
15	Техника приема и передачи мяча.	1	23.10
16	Подача мяча.	1	26.10
ІІ четверть			

Гимнастика с элементами акробатики-10				
17	История гимнастики. ОРУ на развитие гибкости. Т.Б.	1	09.11	
18	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.	1	13.11	
19	Кувырок назад из сойки на лопатках в полушпагат.	1	16.11	

20	Упражнения на гимнастической скамейке и бревне.	1	20.11	
21	Опорный прыжок ноги врозь и согнув ноги.	1	23.11	
22	Упражнения на невысокой перекладине.	1	27.11	
23	Упражнения на «шведской» стенке.	1	30.11	
24	Упражнения на брусьях.	1	04.12	
25	Ритмическая гимнастика.	1	07.12	
26	Прыжки через скакалку. Вращение обруча.	1	11.12	
Волейбол-5				
27	Техника передвижений и остановок. Т.Б.	1	14.12	
28	Техника приема и передач мяча в парах.	1	18.12	
29	Техника поворотов и стоек.	1	21.12	
30	Техника блокирования.	1	25.12	
31	Техника верхней и нижней подачи.	1	28.12	
III четверть				
Лыжные гонки-6				
32	Попеременный двухшажный ход. Т.Б.	1	11.01	
33	Одновременный одношажный ход.	1	15.01	
34	Техника подъёма «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой».	1	18.01	
35	Торможение «плугом».	1	22.01	
36	Торможение и поворот упором.	1	25.01	

37	Преодоление бугров и впадин.	1	29.01	
Волейбол-7				
38	Прием и передача мяча в парах.	1	01.02	
39	Повороты и стойки.	1	05.02	
40	Подача мяча на точность.	1	08.02	
41	Тактика нападения.	1	12.02	
42	Тактика защиты	1	15.02	
43	Нижняя и верхняя передача мяча.	1	19.02	
44	Передача у стены.	1	22.02	
Футбол 6				
45	Основные приёмы футбола. Т.Б.	1	26.02	
46	Ведение мяча.	1	29.02	

47	Передача мяча в парах.	1	04.03	
48	Удар с разбега по катящемуся мячу.	1	07.03	
49	Удары мяча по воротам.	1	11.03	
50	Тактика нападения и угловой удар.	1	14.03	
IV четверть				
Баскетбол -6 часов				
51	Ведение мяча.	1	25.03	
52	Техника ловли и передачи мяча двумя руками.	1	28.03	
53	Техника поворотов без мяча и с мячом.	1	01.04	
54	Остановка прыжком.	1	04.04	
55	Ловля мяча после его отскока от пола.	1	08.04	
56	Ведение мяча и бросок мяча в корзину.	1	11.04	
Волейбол - 5 часов				
57	Подача мяча не точность.	1	15.04	
58	Техника нападающего удара.	1	18.04	
59	Тактика нападения.	1	22.04	
60	Нижняя и верхняя передача мяча.	1	25.04	
61	Передвижение и остановки.	1	27.04	
Легкая атлетика-7				
62	Промежуточная аттестация	1	02.05	
63	Бег на 30 м., 60м. с высокого старта.	1	04.05	
64	Прыжок в длину с места.	1	06.05	
65- 66	Бег на длинные дистанции. Кросс 1000 м.	2	13.05 16.05	
67- 68	Челночный бег 3 x 10 м.	2	20.05 23.05	