

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Ростова-на-Дону  
«Гимназия № 76 имени Героя Советского Союза Никандровой А.А.»**

Приложение №1  
к образовательной программе СОО  
Приказ об утверждении № 426 от 28 августа 2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по физической культуре  
для 11 классов  
на 2023-2024 учебный год  
среднее общее образование

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе примерной программы по физической культуре учебник «Физическая культура 10-11 кл: учебник для общеобразовательных учреждений» Лях В.И.- М: Просвещение, 2018г

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью. Рабочая программа полностью реализует цели и задачи среднего общего образования для 11 классов общеобразовательной школы.

Данная рабочая программа предназначена для проведения уроков физической культуры по учебно-методическому комплексу Лях В.И.. в 11 классе и рассчитана на 3 часов.

Количество часов по четвертям в соответствии с годовым календарным учебным графиком на 2023 – 2024 учебный год:

I четверть - по плану – 26 часа;

II четверть - по плану - 24 часа;

III четверть - по плану - 30 часов;

IV четверть - по плану – 22 часа.

Часов по программе – 102 часа.

Фактически (с учетом расписания)        часов.

## 2. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

### Стартовый контроль:

Контрольный норматив	Мальчики			Девочки		
	Оценка			Оценка		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 метров	14,2	15,0	9.8	9,8	10,4	10.8
Бег 1000 метров	3,40	4.00	5,00	4,45	5,00	5.45
Прыжок в длину с места	225	215	180	190	175	160
Подъем туловища за 30 сек	31	28	21	23	21	17
Подтягивание	11	9	6	18	14	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	37	33	25	15	13	11
Наклон из положения сидя	+11	+7	+6	+18	+14	+11
Челночный бег 4х9 м	9,6	10.0	10.5	10.4	10,8	11.0

**Итоговый контроль:**

Контрольный норматив	Мальчики			Девочки		
	Оценка			Оценка		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 метров	13.6	14.5	15,0	16,0	16.5	17,0
Бег 1000 метров	3,30	3.50	4.08	4,25	4.40	5.25
Прыжок в длину с места	235	220	200	200	190	170
Подъем туловища за 30 сек	32	29	23	25	23	19
Подтягивание	12	10	8	20	16	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	40	37	32	17	15	13
Наклон из положения сидя	+15	+10	+6	+17	+13	+10
Челночный бег 4x9 м	9,5	9.7	9.9	10.4	10,8	11.2

**3.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		XI
1	<b>Базовая часть</b>	78
1.1-1.4	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.5.	Спортивные игры (волейбол)	15
1.6.	Баскетбол	15
1.7.	Гимнастика с элементами акробатики	24
1.8.	Легкая атлетика	24
2.	<b>Вариативная часть</b>	24
2.1.	Кроссовая подготовка	24
	<b>Итого</b>	102

Содержание темы, раздела

### ***Гимнастика с основами акробатики.***

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

### ***Лёгкая атлетика.***

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка

### ***Спортивные игры.***

*Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

### **Межпредметные связи**

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

#### ***В области познавательной культуры:***

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### ***В области нравственной культуры:***

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

#### ***В области трудовой культуры:***

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

### **В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

### **В области коммуникативной культуры:**

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

### **В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

### **В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**4. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Тема урока	По плану
<b>Легкая атлетика (14 ч)</b>		
1	Инструктаж по ТБ.	1
2	Низкий старт.	1
3	Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1
4	Финиширование. Эстафетный бег.	1
5	Бег 60м.	1

6	Бег 60м – на результат.	1
7	Бег 100м.	1
8	Бег 100м – на результат.	1
9	Метание гранаты на дальность.	1
10	Прыжок в длину с места.	1
11	Прыжок в длину с места - на результат.	1
12	Бег 250м.	1
13	Бег 1000м.	1
14	Бег 1000м – на результат.	1
<b>Кроссовая подготовка (12ч)</b>		
15	Бег в равномерном темпе 15 мин.	3
16		
17		
18	Бег в равномерном темпе 20 мин.	3
19		
20		
21	Бег по пресеченной местности.	2
22		
23	Преодоление препятствий во время бега.	2
24		
25	6 минутный бег.	1
26	Бег 3000м - на результат.	1

№ п/п	Тема урока	По плану
<b>Гимнастика (24 ч)</b>		
27	Повороты в движении.	2
28		
29	Вис согнувшись, вис прогнувшись.	1
30	Подъем переворотом. Угол в упоре.	1
31	Броски набивного мяча 1 кг - на результат.	1
32	Наклон из положения сидя - на результат.	1
33	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в	3

34	движении.	
35		
36	Опорный прыжок через коня.	3
37		
38		
39	Лазание по канату на скорость.	3
40		
41		
42	Стойки.	3
43		
44		
45	Подтягивания на перекладине.	1
46	Подтягивания на перекладине – на результат.	1
47	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
48	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – на результат.	1
49	Комбинация из разученных элементов.	1
50		

№ п/п	Тема урока	По плану
<b>Волейбол (15ч)</b>		
51	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	2
52		
53	Стойки и передвижения игрока.	2
54		
55	Прием мяча двумя руками снизу.	2
56		
57	Прямой нападающий удар.	2
58		
59	Прямой нападающий удар через сетку.	1
60	Нападение через 3-ю зону.	2
61		
62	Верхняя прямая подача.	1
63	Учебная игра.	3

64		
65		

№ п/п	Тема урока	По плану
<b>Баскетбол (15 ч)</b>		
66	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
67	Совершенствование передвижений и остановок игрока.	2
68		
69	Передача мяча различными способами на месте.	2
70		
71	Передача мяча различными способами в движении.	
72		2
73	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	2
74		
75	Зонная защита (2 х 3).	2
76		
77	Штрафной бросок.	2
78		
79	Учебная игра.	2
80		

Тип урока	Тема урока	По плану
<b>Кроссовая подготовка (12 ч)</b>		
81	Бег в равномерном темпе 18 мин.	2
82		
83	Бег в равномерном темпе 25 мин.	2
84		
85	Бег по пересеченной местности.	2
86		
87	Преодоление препятствий во время бега.	2

88		
89	Кроссовая подготовка.	2
90		
91	Бег 3000м - на результат.	2
92		
<b>Легкая атлетика (13ч)</b>		
93	Прыжок в длину с места - на результат.	1
94	Низкий старт.	1
95	Стартовый разгон. Бег по дистанции.	1
96	Финиширование. Эстафетный бег.	1
97	Бег 60м.	1
98	Бег 100м.	1
99	Бег 100м – на результат.	1
100	Бег 250м.	1
101	Бег 1000м.	1
102	Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов.	1

*Лист корректировки рабочей программы на 2023-2024 учебный год*

Тема урока	Дата проведения урока	Основание корректировки

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического совета  
МАОУ «Гимназия № 76»  
от \_\_ 2019 года № \_\_

Председатель методического совета МАОУ  
«Гимназия № 76»  
\_\_\_\_\_ Е.В.Лебединец

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО учителей  
\_\_\_\_\_  
МАОУ «Гимназия № 76»  
от \_\_ 2019 года № \_\_  
Председатель МО  
\_\_\_\_\_ Якубина Л.П.  
ФИО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
МАОУ «Гимназия № 76»

\_\_\_\_\_  
ФИО  
\_\_\_\_\_ 2019 года