

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Репьёвская средняя школа им. Героя Советского Союза Н.Ф. Карпова»

«Согласовано»  
Зам. Директора по ВР  
\_\_\_\_\_ / А.А.Тимакова

«Утверждаю»  
Директор МОУ «Репьёвская СШ»  
\_\_\_\_\_ / М.В.Фролова  
Приказ № 55-Д  
от « 29 » августа 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

11 класс  
2023-2024 учебный год

Программа: составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, федеральной программы основного (общего) образования по направлению «Физическая культура»

Учебник физическая культура 10-11 класс: авт./сост. В.И.Лях – М.: «Просвещение», 2019г

Количество часов: 99 часов

«Рассмотрено»  
на школьном МО  
\_\_\_\_\_ / Л.А.Пузырева  
Протокол № 1 от « 29 » августа 2023г

Составитель: О.А.Пуговкина,  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории

с.Репьёвка 2023 год

## Планируемые результаты изучения учебного предмета

### Личностные результаты:

- - формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герба, флага, гимна);
- - формирование гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- - готовность к служению Отечеству, его защите;
- - сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- - сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- - толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- - развитие навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- - нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- - готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- - принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- - бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
- - осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- - сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- - ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- - умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- - умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- - владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- - умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- - умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- - владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- - владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

## Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
  - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
  - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
  - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
  - владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- Ученик должен уметь демонстрировать.**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	4.3-4.7-5.1	4.8-5.3-6.1
	Бег 100 м с высокого старта с опорой на руку, с	14.2-14.5-15.0	16.0-16.5-17.0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	230-215-190	210-185-160
	Прыжок в длину с разбега, см	460-420-370	380-330-310
	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	12-9-5	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	18-13-6

	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз	-	25
К гибкости	Наклон вперёд из положения сидя, см	15-12-5	20-14-7
К выносливости	Бег 1000м	4.45	5.50
	Бег 2000м	14.00- 16.00- 17.00	10.30- 12.10- 13.10
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	7.2-7.7-8,1	8,4-8.7- 9.6

### Распределение учебного времени прохождения программного материала

№ п\п	Тема урока	Кол-во часов
1	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	40
2	Подвижные и спортивные игры	20
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Лыжная подготовка	21
	<b>Всего</b>	<b>99</b>

Тематическое планирование по \_физической культуре для 10- 11 класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся:

1. Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.
2. Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общее количество часов	Количество часов, отведенных на		
			контрольные работы	практические работы	проектную и исследовательскую деятельность
1	Легкая атлетика	40			
2	Гимнастика	18			
3	Лыжная подготовка	21			
4	Спортивные игры	20			

Тематическое планирование рабочей программы является основой для создания календарно-тематического планирования учебного предмета, курса на учебный год.

№ п/п	Тема урока.	Количество часов
1	ТБ на занятиях легкой атлетики. Старт, стартовый разгон.	1
2	КУ – 30 м. старт, стартовый разгон.	1
3	Старт, стартовый разгон.	1
4	КУ – прыжок в длину с места. Эстафетный бег.	1
5	Метание гранаты. Прыжок в длину с разбега.	1
6	Метание гранаты. Прыжок в длину с разбега.	1
7	Развитие выносливости.	1
8	КУ – прыжок в длину с разбега.(ГТО)	1
9	Специальные и подготовительные прыжковые упражнения.	1
10	КУ – метание гранаты 700гр. (500гр.)(ГТО)	1
11	КУ – 3000 м. юноши, 2000 м девушки.(ГТО)	1
12	КУ – 3000 м. юноши, 2000 м девушки.(ГТО)	1
13	Верхняя передача мяча в парах. Прием мяча двумя руками снизу.	1
14	Прямой нападающий удар через сетку.	1
15	Верхняя прямая подача и прием подачи.	1
16	Техника верхней прямой подачи.	1
17	Прием мяча после подачи в зону 3.	1
18	Игра у сетки для совершенствования приема и передач мяча.	1
19	Нападающий удар в парах и тройках.	1
20	Нападающий удар в парах и тройках.	1
21	Верхняя прямая подача через сетку.	1
22	Учебно тренировочная игра с заданием.	1
23	Круговая тренировка 4-5 станций.	1
24	Учебно тренировочная игра.	1
25	Круговая тренировка 4-5 станций.	1
26	Учебно тренировочная игра.	1

27	Учебно тренировочная игра.	1
28	ТБ на занятиях гимнастики. Упражнения на снарядах.	1
29	Девушки упражнения в равновесии. Юноши упражнения на низкой перекладине.	1
30	Строевые упражнения. Акробатические упражнения .	1
31	КУ – Юноши: оборот вперед из седа верхом. Девушки: полушпагат на бревне.	1
32	Повторение акробатических упражнений.	1
33	Юноши: кувырок назад через стойку на кистях. Девушки: на бревне соскок прогнувшись ноги врозь.	1
34	Совершенствование акробатических упражнений.	1
35	Юноши: кувырок назад через стойку на кистях. Девушки: обучение акробатическому соединению.	1
36	Совершенствование акробатического соединения.	1
37	Юноши: упражнения на высокой перекладине. Девушки: совершенствование акробатического соединения.	1
38	Юноши: КУ- акробатическое соединение. Девушки: упражнения на нижней жерди.	1
39	Юноши: упражнения на высокой перекладине. Девушки: совершенствование акробатического соединения.	1
40	КУ – юноши: соскок назад на высокой перекладине; девушки: акробатическое соединение.	1
41	Гимнастическая полоса препятствий.	1
42	Гимнастическая полоса препятствий.	1
43	Совершенствование упражнений на перекладине и нижней жерди.	1
44	Обучение опорному прыжку.	1
45	Круговая тренировка.	1
46	КУ – гибкость (ГТО)	1
47	КУ – поднимание туловища из положения лежа.(ГТО)	1
48	Повторение строевых упражнений.	1
49	ТБ на занятиях лыжной подготовкой.	1
50	Переход с хода на ход.	1
51	Переход с хода на ход.	1
52	Ознакомление с попеременно четырехшажным ходом.	1
53	Соревнования - прикидка на дистанции 1 км.	1
54	Прохождение дистанции 2 км. с ускорениями.	1
55	КУ – техника одновременно одношажного хода.	1



56	КУ – техника одновременно бесшажного хода.	1
57	Преодоление контруклонов, спусков и подъемов.	1
58	Прохождение дистанции 3 км. с заданием.	1
59	Прохождение дистанции 2 км на скорость.	1
60	Прохождение дистанции 2 км на скорость.	1
61	Совершенствование техники лыжных ходов.	1
62	Совершенствование техники лыжных ходов.	1
63	Прохождение дистанции 2 км на скорость.	1
64	Совершенствование техники лыжных ходов.	1
65	Прохождение дистанции до 5 км.	1
66	Прохождение дистанции 2 км на скорость.(ГТО)	1
67	Совершенствование навыка катания с горок.	1
68	КУ – дистанция 3 км.(ГТО)	1
69	Совершенствование навыка катания с горок.	1
70	Соревнование 5 км. юноши, 3 км. девочки.	1
71	Совершенствование техники лыжных ходов.	1
72	Совершенствование техники лыжных ходов.	1
73	Передачи мяча.	1
74	Учебно тренировочные игры.	1
75	Передачи мяча.	1
76	Совершенствование нижней прямой подачи.	1
77	Совершенствование технико-тактической подготовки.	1
78	Учебно тренировочная игра.	1
79	ТБ на занятиях легкой атлетики.	1
80	ОРУ со скакалкой. Серии прыжков.	1
81	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
82	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
83	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
84	Метание гранаты на заданное расстояние.	1
85	Старт и стартовый разгон.	1
86	КУ – бег на 30 м.	1

87	Развитие скоростных возможностей.	1
88	Развитие выносливости.	1
89	Преодоление препятствий.	1
90	Преодоление препятствий.	1
91	КУ – бег 100м.(ГТО)	1
92	Бег по дистанции.	1
93	Развитие скоростных качеств.	1
94	Развитие скоростных качеств.	1
95	КУ – прыжок в длину с разбега.	1
96	Развитие скоростных качеств.	1
97	Развитие выносливости.	1
98	Беговые и прыжковые упражнения.	1
99	Развитие скоростных качеств.	1