

Администрация городского округа «Город Калининград»  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Калининграда  
средняя общеобразовательная школа № 9  
имени Героя Советского Союза старшего лейтенанта Дьякова Петра Михайловича

---

МАОУ СОШ № 9 им. Дьякова П.М.

## Приложение к ООП СОО

Документ подписан электронной подписью  
Малюгина Антонина Петровна  
Директор

3E54D952EABB1A507811DB9AE5D63D5B  
Срок действия с 07.04.2023 до 30.06.2024

# Рабочая программа по физической культуре (базовый уровень) 11 класса (УМК: М.Я.Виленский, В.И.Лях)

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты** проявляются в:

- осмысленном восприятии всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире;
- развитии личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры,
- усилении мотивации к социальному познанию и творчеству;
- воспитании личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности;
- умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные результаты** проявляются в:

- способах организации и проведения различных форм занятий физической культурой, их планировании и содержательном наполнении;
- умениях вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
- конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества.

Программа предусматривает формирование у школьников универсальных учебных действий:

***Регулятивные универсальные учебные действия***

**Выпускник научится:**

- 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 универсальные учебные действия***

**Выпускник научится:**

- 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 универсальные учебные действия***

#### **Выпускник научится:**

- 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 результаты**

характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности и проявляются в:

- знаниях об основных направлениях развития физической культуры в обществе, о физической культуре и здоровье как факторов полноценного и всестороннего развития личности;
- способностях организовывать самостоятельные занятия физической культурой, подбирать комплексы физических упражнений,

регулировать физическую нагрузку в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;

– двигательных навыках и умениях по основным разделам программы.

**Выпускник на базовом уровне 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).

**Выпускник на базовом уровне 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.

## 2. Содержание учебного предмета

### 11 класс

Тема раздела	Количество часов
<b>1.Лёгкая атлетика</b> ОРУ (общие развивающие упражнения). Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Спринтерский бег. Круговая тренировка. Гигиена в спорте. Первая помощь при ушибах и ссадинах, при переломах и т.д. Челночный бег. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствия. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух на месте и в движении; в высоту; прыгивание; запрыгивание. Броски набивного мяча. Метание гранаты на дальность. Метание на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние. Марафонский бег. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.	29
<b>2.Кроссовая подготовка</b> ОРУ. Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 8-18 минут. Чередование бег с ходьбой 20 мин. Правила	9

и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.	
<p><b>3. Гимнастика с элементами акробатики</b></p> <p>ОРУ. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Акробатические комбинации. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений, связок из элементов. Техника безопасности при проведении занятий.</p>	16
<p><b>4. Спортивные игры</b></p> <p>Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятия и игр. Подвижные игры с элементами гимнастики, лёгкой атлетики, с предметами направлены на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости). Специальные упражнения с мячом: ведение мяча на месте и в движении по прямой, « змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов; ловля и передача мяча в движении и на месте, броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам баскетбола. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.</p> <p>Стойка игрока, подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передачи мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия; работа по зонам. Подвижная игра волейбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр.</p> <p>Правила и организация проведения соревнований по футболу. Движения игрока, дриблинг с мячом; передача мяча внутренней стороной стопы; прием и передачи мяча; работа вратаря, пенальти; удары с места и в движении; остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча. Игра по правилам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение игры.</p>	48

<p>Специальные передвижения и технические действия без мяча во время игры гандбол; ведение мяча; передача, броски мяча в ворота с места и в движении, технические и тактические действия с мячом и без. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по гандболу. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.</p>	
---	--

### 11 класс

№	Тема раздела	Кол-во часов
	<b>Раздел 1: лёгкая атлетика</b>	<b>14</b>
<b>1</b>	Инструктаж по технике безопасности лёгкая атлетика (Т.Б.)Правила поведения в местах занятий по физическому воспитанию. ОРУ. Круговая тренировка.	1
<b>2</b>	ОРУ. Первая медицинская помощи при ушибах, ссадинах, вывихах. Оценивание результата в беге на 30м.	1
<b>3</b>	ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Совершенствование низкого старта.	1
<b>4</b>	ОРУ. Оценивание прыжка в длину. Низкий старт 100 м.	1
<b>5</b>	ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1
<b>6</b>	ОРУ. Оценивание результата в беге на 60м. Передача эстафетной палочки.	1
<b>7</b>	ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину.	1
<b>8</b>	ОРУ. Совершенствование техники метания гранаты 500гр. на дальность.	1
<b>9</b>	ОРУ. Оценивание результата в прыжках в длину с разбега.	1
<b>10</b>	ОРУ. Оценивание результата в метании мяча на дальность.	1
<b>11</b>	ОРУ. Бег 11 мин. Полоса препятствий.	1
<b>12</b>	ОРУ. Оценивание результата в беге на 2000м(дев), 3000 м(юн)	1
<b>13</b>	ОРУ. Оценивание техники метания мяча в цель. Бег 7мин.	1
<b>14</b>	ОРУ. Круговая тренировка.	1
	<b>Раздел 2: спортивные игры.</b>	<b>36</b>

15	Техника безопасности на уроках. ОРУ. Баскетбол. Передачи мяча.	1
16	ОРУ. Баскетбол: Техника ведения мяча.	1
17	ОРУ. Вводный контроль. Сдача нормативов.	1
18	ОРУ. Баскетбол. Техника передачи мяча одной и двумя руками.	1
19	ОРУ. Волейбол. Верхняя и нижняя подачи мяча. Учебная игра.	1
20	ОРУ. Баскетбол. Совершенствование действий двух нападающих против одного защитника.	1
21	ОРУ. Волейбол: Верхняя и нижняя подача мяча	1
22	ОРУ. Подтягивания на перекладине. Учебная игра в волейбол.	1
23	ОРУ. Подтягивания на перекладине. Учебная игра в баскетбол.	1
24	ОРУ. Баскетбол. Совершенствование передачи мяча.	1
25	ОРУ. Волейбол. Нападающий удар и блокирование.	1
26	<b>Волейбол.</b> ОРУ. Верхняя передача мяча в парах.	1
27	ОРУ. Передачи мяча сверху, снизу двумя руками. Учебная игра	1
28	ОРУ. Прием мяча снизу. Учебная игра.	1
29	ОРУ. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	1
30	ОРУ. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	1
31	ОРУ. Работа по зонам. Учебная игра	1
32	ОРУ. Нижняя прямая поддача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	1
33	ОРУ. Верхняя прямая поддача. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	1
34	ОРУ. Верхняя прямая поддача. Прием мяча после подачи. Учебная игра	1
35	ОРУ. Групповое блокирование. Закрепление техники подач.	1
36	ОРУ. Закрепление верхней прямой подачи. Учебная игра. Судейство.	1
37	ОРУ. Двухсторонняя игра. Судейство.	1
38	ОРУ. Судейство. Подача по зонам.	1
39	<b>Баскетбол.</b> ОРУ. Бросок в кольцо в движении. Учебная игра	1
40	ОРУ. Оценивание техники броска в кольцо в движении. Учебная игра	1
41	ОРУ. Штрафной бросок. Учебная игра	1



42	ОРУ. Рубежный контроль. Сдача нормативов.	1
43	ОРУ. Учебная игра.	1
44	ОРУ. Действия игроков в нападении.	1
45	ОРУ. Круговая тренировка.	1
46	ОРУ. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1
47	ОРУ. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1
48	ОРУ. Круговая тренировка.	1
49	ОРУ. Круговая тренировка.	1
50	ОРУ. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
	<b>Раздел 3 : гимнастика с элементами акробатики.</b>	16
51	Инструктаж по технике безопасности на гимнастических снарядах. ОРУ. Акробатический комплекс.	1
52	ОРУ. Связка упражнений. Стойка на голове.	1
53	ОРУ. Акробатический комплекс.	1
54	ОРУ. Акробатический комплекс.	1
55	ОРУ. Лазания по канату.	1
56	ОРУ. Совершенствование техники акробатического соединения.	1
57	ОРУ. Акробатические упражнения.	1
58	ОРУ. Акробатические упражнения.	1
59	ОРУ. Совершенствование акробатического соединения. Лазание по канату на скорость	1
60	ОРУ. Круговая тренировка.	1
61	ОРУ. Упражнения на перекладине.	1
62	ОРУ. Круговая тренировка.	1
63	ОРУ. Упражнения на перекладине для развития силы.	1
64	ОРУ. Построения, перестроения. Расчёты.	1
65	ОРУ. Опорный прыжок с разбега.	1
66	ОРУ. Построения, перестроения. Расчёты.	1
67	<b>Раздел 4: спортивные игры.</b> Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. ОРУ. Учебная игра.	12
68	ОРУ. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1
69	ОРУ. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1
70	ОРУ. Передача мяча. Учебная игра.	1
71	ОРУ. Передача мяча. Учебная игра.	1
72	ОРУ. Сочетание приемов ведение, бросков. Индивидуальные действия в защите.	1
73	ОРУ. Сочетание приемов ведение, бросков. Индивидуальные действия в защите.	1

74	ОРУ. Броски в кольцо с разных точек. Учебная игра.	1
75	ОРУ. Броски в кольцо с разных точек. Учебная игра.	1
76	ОРУ. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
77	ОРУ. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
78	ОРУ. Упражнения на перекладине. Двусторонняя игра.	1
79	<b>Раздел 5: кроссовая подготовка</b> Инструктаж по технике безопасности: кроссовая подготовка. ОРУ. Развитие выносливости.	9
80	ОРУ. Бег-ходьба в равномерном темпе (12 мин). Эстафеты.	1
81	ОРУ. Бег-ходьба в равномерном темпе (15 мин). Эстафеты.	1
82	ОРУ. Бег на выносливость 12 мин. Спортивные игры.	1
83	ОРУ. Бег-ходьба в равномерном темпе (18 мин). Спортивные игры.	1
84	ОРУ. Бег в равномерном темпе (15 мин). Эстафеты.	1
85	ОРУ. Бег на выносливость(18 мин). Спортивные игры.	1
86	ОРУ. Бег в равномерном темпе (15 мин). Эстафеты.	1
87	ОРУ. Бег на результат. 3000 м(ю). 2000 м(д).	1
88	<b>Раздел 7: лёгкая атлетика</b> Техника безопасности на уроках легкой атлетики. ОРУ. Бег 100 м.	15
89	ОРУ. Бег 60 м. Низкий старт.	1
90	ОРУ. Бег 30 м. Игра в «Футбол».	1
91	ОРУ. Бег 200 м. Игра «Футбол».	1
92	ОРУ. Скоростно-силовая подготовка.	1
93	ОРУ. Прыжки в длину с разбега.	1
94	ОРУ. Прыжки в длину с места.	1
95	ОРУ. Круговая тренировка.	1
96	ОРУ. Техника метания гранаты. Передача эстафетной палочки.	1
97	ОРУ. Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.	1
98	ОРУ. Метания гранаты. Передача эстафетной палочки.	1
99	ОРУ. Эстафета. 4x100м.	1
100	ОРУ. Эстафета. 4x200м., 4x400метров.	1
101	ОРУ. Оценивание результата в подтягивании на перекладине. Игра «Футбол», «Волейбол».	1
102	ОРУ. Скоростно-силовая подготовка.	1
<b>Итого:</b>	<b>Контрольных работ 3</b>	<b>102</b>

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah>

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

**ИНТЕРНЕТ** <https://resh.edu.ru/>