.

**Рабочая программа по физической культуре**

**11 класс**

**Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическая способность | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 100 м, с. | 14,3 | 17,5 |
| Бег 30 м, с. | 5,0 | 5,4 |
| Силовые | Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз | 10 | - |
| Подтягивание из виса, лёжа на низкой перекладине, количество раз | - | 14 |
| Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | - | 10,00 |
| Бег 3000 м, мин | 13,30 | - |

**Двигательные умения, навыки и способности:**

***В метаниях на дальность и на меткость:*** метать гранату с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе снаряды в горизонтальную цель 2.5 х2.5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши).

***В гимнастических и акробатических упражнениях:*** выполнять комбинацию из 5 элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки);выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие раннее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из 5 раннее освоенных элементов (девушки); лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

***В спортивных играх:*** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действий одной из спортивных игр.

***Физическая подготовленность:*** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей обучающихся.

***Способы физкультурно - оздоровительной деятельности:*** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и ЗОЖ; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

***Способы спортивной деятельности:*** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту, метание гранаты, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

***Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:*** согласовывать своё поведение в интересах коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

**3.Содержание учебного предмета.**

В данной программе материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (кроссовая подготовка заменяется лыжной). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

**2.1 Наименование разделов учебной программы и характеристика основных содержательных линий:**

Физическая культура и основы здорового образа жизни.

Комплекс ВФСК ГТО и его значение в жизни школьника.

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика для умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре;

**2.1.1 Баскетбол.**

10-11класс. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. ТБ при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**2.1.2Волейбол.**

10-11класс. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств, Правила игры. ТБ при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

**2.1.3 Гимнастика с элементами акробатики.**

10-11класс. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. ТБ при занятии гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**2.1.4 Лёгкая атлетика.**

10-11 класс. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. ТБ при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Подготовка к сдаче норм ГТО.

# 3. Тематическое планирование

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование | Количество часов |
| **Легкая атлетика** | | 12 часов |
| 1 | ТБ при проведении занятий по легкой атлетике.  Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон | 1 |
| 2 | Спринтерский бег (бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м). Бег 60 м на результат | 1 |
| 3 | Эстафетный бег, передача эстафетной палочки | 1 |
| 4 | Бег по дистанции (100 м) | 1 |
| 5 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». | 1 |
| 6 | Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». | 1 |
| 7 | Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». | 1 |
| 8 | Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели | 1 |
| 9 | Метание гранаты на дальность с места | 1 |
| 10 | Бег 1500 м. **ГТО**: тестовые упражнения | 1 |
| 11 | Бег 2000 м - д., 3000 м - м. | 1 |
| 12 | Бег на результат (2000 м - д., 3000 м - м.) | 1 |
| **Волейбол** | | 18 |
| 13 | ТБ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока | 1 |
| 14 | Прием и передача мяча | 1 |
| 15 | Прием мяча двумя, одной рукой с падением-перекатом |  |
| 16 | Прием мяча двумя, одной рукой с падением-перекатом | 1 |
| 17 | Прием мяча, отраженного сеткой | 1 |
| 18 | Верхняя прямая подача мяча, прием подачи | 1 |
| 19 | Верхняя прямая подача мяча, прием подачи | 1 |
| 20 | Прямой нападающий удар | 1 |
| 21 | Прямой нападающий удар | 1 |
| 22 | Прямой нападающий удар | 1 |
| 23 | Блокирование. Индивидуальное блокирование | 1 |
| 24 | Групповое блокирование | 1 |
| 25 | Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении | 1 |
| 26 | Командные тактические действия в нападении | 1 |
| 27 | Тактические действия в защите | 1 |
| 28 | Тактические действия в защите | 1 |
| 29 | Учебная игра. Судейство | 1 |
| 30 | Учебная игра. Судейство | 1 |
| **Гимнастика** | | 18 часов |
| 31 | ТБ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения | 1 |
| 32 | Построение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Обратное перестроение | 1 |
| 33 | Висы и упоры. | 1 |
| 34 | Висы и упоры. | 1 |
| 35 | Висы и упоры. | 1 |
| 36 | Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке | 1 |
| 37 | Опорные прыжки. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (д.) | 1 |
| 38 | Опорные прыжки. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (д.) | 1 |
| 39 | Опорные прыжки. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (д.) | 1 |
| 40 | Длинный кувырок через препятствия на высоте до 90 см (м), сед углом, стойка на лопатках (д.) | 1 |
| 41 | Длинный кувырок через препятствия на высоте до 90 см (м), сед углом, стойка на лопатках (д.) | 1 |
| 42 | Стойка на руках с помощью, переворот боком (м). Мост из положения стоя (д) | 1 |
| 43 | Стойка на руках с помощью, переворот боком (м). Мост из положения стоя (д) | 1 |
| 44 | Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м). Комбинация из ранее изученных элементов (д) | 1 |
| 45 | Комбинации из разученных акробатических элементов | 1 |
| 46 | Комбинации из разученных акробатических элементов | 1 |
| 47 | Комбинации из разученных акробатических элементов | 1 |
| 48 | Выполнение на оценку акробатических элементов. Преодоление гимнастической полосы препятствий | 1 |
| **Лыжные гонки** | | 21 час |
| 49 | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Одноопорное скольжение | 1 |
| 50 | Одновременный одношажный ход. | 1 |
| 51 | Одновременный одношажный ход. | 1 |
| 52 | Одновременный двухшажный ход. Спуск с поворотами | 1 |
| 53 | Одновременный двухшажный ход. Спуск с поворотами | 1 |
| 54 | Попеременный двухшажный ход. Спуски с горы с поворотами. | 1 |
| 55 | Попеременный двухшажный ход. Спуски с горы с поворотами. | 1 |
| 56 | Попеременный четырехшажный ход. | 1 |
| 57 | Попеременный четырехшажный ход. | 1 |
| 58 | Переход с попеременных ходов на одновременные | 1 |
| 59 | Переход с попеременных ходов на одновременные | 1 |
| 60 | Торможение, поворот плугом | 1 |
| 61 | Преодоление подъемов и препятствий на лыжах | 1 |
| 62 | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыж | 1 |
| 63 | Тактика лыжных ходов | 1 |
| 64 | Лыжные гонки на 2 км | 1 |
| 65 | Лыжные гонки на 2 км (учет времени) | 1 |
| 66 | Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов и спусков. | 1 |
| 67 | Лыжные гонки на 3 км | 1 |
| 68 | Лыжные гонки на 3 км (учет времени) | 1 |
| 69 | Лыжные гонки на 5 км | 1 |
| **Баскетбол** | | 18 часов |
| 70 | ТБ при проведении занятий по баскетболу. Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча | 1 |
| 71 | Передачи одной рукой снизу, сбоку | 1 |
| 72 | Передачи мяча двумя руками с отскоком от пола на месте и в движении | 1 |
| 73 | Ведение мяча. Приемы обыгрывания защитника. | 1 |
| 74 | Ведение мяча. Приемы обыгрывания защитника. | 1 |
| 75 | Ведение мяча с пассивным/ активным сопротивлением | 1 |
| 76 | Ведение мяча с пассивным/ активным сопротивлением | 1 |
| 77 | Бросок мяча одной рукой/ двумя руками в прыжке | 1 |
| 78 | Бросок мяча одной рукой/ двумя руками в прыжке | 1 |
| 79 | Штрафной бросок. | 1 |
| 80 | Бросок мяча после двух шагов, в прыжке с близкого расстояния | 1 |
| 81 | Бросок мяча в корзину со средних и дальних дистанций | 1 |
| 82 | Приемы действий игрока в защите | 1 |
| 83 | Приемы действий игрока в защите | 1 |
| 84 | Тактика игры. Командное нападение, действия в защите | 1 |
| 85 | Учебная игра. Судейство | 1 |
| 86 | Учебная игра. Судейство | 1 |
| 87 | Учебная игра. Судейство | 1 |
| **Легкая атлетика** | | 12 часов |
| 88 | ТБ при проведении занятий по легкой атлетике.  Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание» | 1 |
| 89 | Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной». Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель | 1 |
| 90 | Прыжок в длину с разбега способом «ножницы» | 1 |
| 91 | Прыжок в длину с разбега способом «ножницы» | 1 |
| 92 | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Игра в лапту | 1 |
| 93 | Игра в лапту. Бег 60 и 100 метров | 1 |
| 94 | Игра в лапту. Бег 100 метров | 1 |
| 95 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |
| 96 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |
| 97 | Бег на 2000 м/ 3000 м | 1 |
| 98 | Бег 2000 метров.  **ГТО**: тестовые упражнения | 1 |
| 99 | Метание гранаты на дальность с разбега в 3-6 шагов | 1 |