**Структура рабочей программы**

**Титульный лист**

1. **Пояснительная записка**
2. **Требования к уровню подготовки учащихся**
3. **Учебно-тематический план**
4. **Календарно-тематический план**
5. **Содержание программы учебного курса**
6. **Средства контроля**
7. **Учебно-методические средства обучения**

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Статус документа**

 Рабочая программа по физической культуре составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2011. – 3-е издание. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

 **Общая характеристика учебного предмета**

 Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

 В примерной адаптированной программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

 Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

 Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. Отличительными особенностями этого раздела является то, что по решению учащегося, ему может быть предложено углубленное освоение одного из видов спорта с соответствующим увеличением объема часов (до 25%) на его освоение. При этом предусматривается, что увеличение часов осуществляется за счет уменьшения их по другим разделам и темам раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведении самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

**Цели:**

 Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная адаптированная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

 - развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

 - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

 - освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**Место предмета в базисном учебном плане**

 Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 206 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе полного среднего образования, из расчета 3 часов в неделю в 10 и 11 классах.

 По учебному плану на физическую культуру в 11-х классах отводится 102 часа.

 В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». В вариативной части предусмотрен резерв свободного учебного времени, предназначенный учителям образовательных учреждений для реализации их собственных подходов по структурированию и дополнительному насыщению учебного материала, использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению современных методов обучения и педагогических технологий.

 **Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

 Примерная адаптированная программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

 *В познавательной деятельности:*

 - использование наблюдений, измерений и моделирования;

 - комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;

 - исследование несложных практических ситуаций.

 *В информационно-коммуникативной деятельности:*

 - умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;

 - умение составлять планы и конспекты;

 - умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

 *В рефлексивной деятельности:*

 - самостоятельная организация учебной деятельности;

 - владение навыками контроля и оценки своей деятельности;

 - соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;

 - владение умениями совместной деятельности.

 **Результаты обучения**

 Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

1. **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

**ВЫПУСКНИКОВ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ.**

 В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по оконча­нии средней школы должны достигнуть следующего уровня раз­вития физической культуры.

 **Объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укрепле­нии здоровья человека, профилактике вредных привычек, ве­дении здорового образа жизни.

 **Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

 **Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;

- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

 **Проводить:**

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими уп­ражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоро­вительно-корригирующей направленностью; контроль за индивидуальным физическим развитием и физи­ческой подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приемы страховки и самостраховки во время занятий физи­ческими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;

- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов; - судейство соревнований по одному из видов спорта.

 **Составлять:**

индивидуальные комплексы физических упражнений различ­ной направленности; планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

 **Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигатель­ной подготовленности;

- эффективность занятий физическими упражнениями, функцио­нальное состояние организма и физическую работоспособность;

- дозировку физической нагрузки и направленность воздей­ствий.

 **Демонстрировать:** *Таблица 13*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности  | Физические упражнения  | Юноши | Девушки |
| Скоростные  | Бег 30 м Бег 100 м | 5,0 с 14,3 с  | 5,4 с 17,5 с  |
| Силовые  | Подтягивание из виса на вы­сокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладинеПрыжок в длину с места | 10 раз215 см | 14 раз170 см |
| Вынос­ливость  | Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км  | 13 мин 50 с | 10 мин 00 с |

**Двигательные умения, навыки и способности**

**В метаниях на дальность и на меткость*:*** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); ме­тать теннисный мяч в вертикальную цель 1X1 м с 10 м (девуш­ки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях*:*** выполнять комбинацию из пяти 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 пяти элементов, включаю­щую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные эле­менты (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных эле­ментов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

***В единоборствах:*** проводить учебную схватку в одном из ви­дов единоборств (юноши).

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

***Физическая подготовленность:*** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

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

**3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.**

**ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ**

**НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**(СЕТКА ЧАСОВ)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Вид программного материала  | Количество часов (уроков)  |
|  |  |  Классы  |
|  |  |  10 | 11 |
| **1**  | **Базовая часть**  | **87** |  **87** |
| 1.1  | Основы знаний о физической культуре  |  В процессе урока |
| 1.2  | Спортивные игры  | 21 | 21 |
| 1.3  | Гимнастика с элементами акробатики  | 18 | 18 |
| 1.4  | Легкая атлетика  | 28 | 28 |
| 1.5  | Лыжная подготовка  | 20 | 20 |
| **2**  | **Вариативная часть**  | **15** | **15** |
| 2.1  | Связанный с региональными и наци­ональными особенностями  | 9 | 9 |
| 2.2  | По выбору учителя, учащихся, опреде­ляемый самой школой, по углубленно­му изучению одного или нескольких видов спорта  | 6 | 6 |

**4.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ 11-Х КЛАССОВ.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата****урока** |  **№****урока** | **Раздел** **программы** | **Кол-во****часов**  |  **Содержание (тема урока)** | **Примечания**  |
| **I четверть (27 часов)** |
|  | 1 | Лёгкая атлетика | 1 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики.  |  |
|  | 2 | Лёгкая атлетика | 1 |  Развитие скоростных качеств. Ускорения на отрезках. |  |
|  | 3 | Лёгкая атлетика | 1 | Ускорения из различных исходных положений. |  |
|  | 4 | Лёгкая атлетика | 1 | Совершенствование техники спринтерского бега. |  |
|  | 5 | Лёгкая атлетика | 1 | Специальные беговые упражнения. Бег 100 м. |  |
|  | 6 | Лёгкая атлетика | 1 | Совершенствование техники разбега при метании мяча. |  |
|  | 7 | Лёгкая атлетика | 1 | Метание мяча в вертикальную цель. |  |
|  | 8 | Лёгкая атлетика | 1 | Метание мяча на дальность с разбега. |  |
|  | 9 | Лёгкая атлетика | 1 | Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег. |  |
|  | 10 | Лёгкая атлетика | 1 | Бег в чередовании с выполнением заданий до 10 мин. |  |
|  | 11 | Лёгкая атлетика | 1 | Совершенствование техники длительного бега. |  |
|  | 12 | Лёгкая атлетика | 1 | Бег 3000 (2000) м на время. |  |
|  | 13 | Лёгкая атлетика | 1 |  Челночный бег 3 х 10 м. |  |
|  | 14 | Лёгкая атлетика | 1 | Совершенствование техники прыжка в высоту. |  |
|  | 15 | Лёгкая атлетика | 1 |  Прыжковые упражнения. Развитие координации. |  |
|  | 16 | Лёгкая атлетика | 1 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». |  |
|  | 17 | Лёгкая атлетика | 1 | Прыжок в длину с места. Броски набивного мяча. |  |
|  | 18 | Спортивные игры | 1 | Техника безопасности на занятиях спортивными играми.  |  |
|  | 19 | Спортивные игры | 1 | Баскетбол – совершенствование техники ведения мяча без зрительного контроля. |  |
|  | 20 | Спортивные игры | 1 | Баскетбол - передачи мяча на месте и в движении. Игра «Мяч с четырех сторон» |  |
|  | 21 | Спортивные игры | 1 | Баскетбол – броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола. |  |
|  | 22 | Спортивные игры | 1 | Комбинации из элементов баскетбола. |  |
|  | 23 | Спортивные игры | 1 | Мини-футбол (Ю) – передачи мяча на месте и в движении. Бадминтон (Д) – правила и история игры. |  |
|  | 24 | Спортивные игры | 1 | Мини-футбол (Ю) – удары по мячу. Бадминтон (Д) – техника выполнения подачи. |  |
|  | 25 | Спортивные игры | 1 | Мини-футбол (Ю) – обманные движения «финты». Бадминтон (Д) – тактика игры. |  |
|  | 26 | Спортивные игры | 1 | Мини-футбол (Ю) – игра головой. Бадминтон (Д) – техника выполнения ударов. |  |
|  | 27 | Спортивные игры | 1 | Мини-футбол (Ю) – комбинации из элементов футбола. Бадминтон (Д) – учебная парная игра. |  |
| **II четверть (21 час)** |
|  | 28 | Гимнастика | 1 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. |  |
|  | 29 | Гимнастика | 1 | Совершенствование техники опорного прыжка. |  |
|  | 30 | Гимнастика | 1 | Прыжковые упражнения. Опорный прыжок.  |  |
|  | 31 | Гимнастика | 1 | Акробатика – повторение ранее изученных упражнений. Упражнения на развитие силы. |  |
|  | 32 | Гимнастика | 1 | Комплекс упражнений на развитие гибкости, упражнения с предметами. |  |
|  | 33 | Гимнастика | 1 | Комплекс упражнений на гимнастических матах. |  |
|  | 34 | Гимнастика | 1 | Совершенствование акробатических элементов. |  |
|  | 35 | Гимнастика | 1 | Поднимание туловища за 30 сек. Силовые упражнения. |  |
|  | 36 | Гимнастика | 1 | Разучивание акробатической комбинации. |  |
|  | 37 | Гимнастика | 1 | Комплекс упражнений с гимнастическими палками. |  |
|  | 38 | Гимнастика | 1 | Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Различные прыжковые упражнения. |  |
|  | 39 | Гимнастика | 1 | Акробатическая комбинация – зачет. Лазание. |  |
|  | 40 | Гимнастика | 1 | Развитие двигательных качеств – круговая тренировка. |  |
|  | 41 | Гимнастика | 1 | Упражнения с набивными мячами. |  |
|  | 42 | Гимнастика | 1 | Упражнения на перекладине (висы, перевороты, упоры) Упражнения на равновесие. |  |
|  | 43 | Гимнастика | 1 | Кувырок через препятствие (Ю), упражнения на гимнастическом бревне (Д). |  |
|  | 44 | Гимнастика | 1 | Наклон вперед. Лазание по канату в 2 приема. |  |
|  | 45 | Гимнастика | 1 | Подтягивание на перекладине. |  |
|  | 46 | Спортивные игры | 1 | Волейбол – повторение правил и терминологии игры. |  |
|  | 47 | Спортивные игры | 1 | Волейбол – подача и прием мяча. |  |
|  | 48 | Спортивные игры | 1 | Волейбол – учебная игра. |  |
| **III четверть (30 часов)** |
|  | 49 | Лыжная подготовка | 1 | Правила подбора инвентаря и одежды для занятий лыжами |  |
|  |  50 |  Лыжная подготовка | 1 | Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. |  |
|  | 51  | Спортивные игры | 1 | Баскетбол – ведение мяча без зрительного контроля, встречная эстафета. |  |
|  | 52 | Лыжная подготовка | 1 | Передвижение скользящим шагом по равнине. Переход с попеременного на одновременный ход. |  |
|  |  53 | Лыжная подготовка | 1 | Торможение на спуске (плугом, полуплугом, упором) |  |
|  | 54 | Спортивные игры | 1 | Баскетбол – выполнение штрафного броска, броски в кольцо после двойного шага. |  |
|  | 55 | Лыжная подготовка | 1 | Скользящий шаг в подъем. Преодоление бугров и впадин на спуске. |  |
|  |  56 | Лыжная подготовка | 1 | Равномерное передвижение на лыжах до 3 км классическим ходом |  |
|  | 57 | Спортивные игры | 1 | Баскетбол – обучение технике персональной опеки, учебная игра |  |
|  | 58 | Лыжная подготовка | 1 | Совершенствование техники одновременных ходов. |  |
|  |  59 | Лыжная подготовка | 1 | Преодоление дистанции 3 (2) км на время классическим ходом |  |
|  | 60 | Спортивные игры | 1 | Баскетбол – совершенствование техники передачи мяча с отскоком от пола. |  |
|  | 61 | Лыжная подготовка | 1 | Повторение техники конькового хода.  |  |
|  |  62 | Лыжная подготовка | 1 | Обучение технике одновременного одношажного конькового хода. |  |
|  | 63  | Спортивные игры | 1 | Баскетбол – тактика игры в защите, учебная игра. |  |
|  | 64 | Лыжная подготовка | 1 | Совершенствование техники конькового хода. |  |
|  |  65 | Лыжная подготовка | 1 | Равномерное передвижение на лыжах до 4 км свободным ходом |  |
|  | 66 | Спортивные игры | 1 | Баскетбол – тактика игры в нападении, учебная игра. |  |
|  | 67 | Лыжная подготовка | 1 | Преодоление крутых подъемов (елочкой, полуелочкой) |  |
|  |  68 | Лыжная подготовка | 1 | Равномерное передвижение на лыжах до 5 км свободным ходом |  |
|  | 69 | Спортивные игры | 1 |  Баскетбол – комбинации из различных элементов баскетбола. |  |
|  | 70 | Лыжная подготовка | 1 | Совершенствование поворотов на месте. |  |
|  |  71 | Лыжная подготовка | 1 | Преодоление дистанции 5 (3) км на время свободным ходом. |  |
|  | 72 | Спортивные игры | 1 |  Баскетбол – учебная игра. Упражнения на развитие координации. |  |
|  | 73 | Лыжная подготовка | 1 | Техника передачи эстафеты. Эстафеты на лыжах. |  |
|  | 74 | Лыжная подготовка | 1 | Равномерное передвижение на лыжах свободным ходом. |  |
|  | 75 | Спортивные игры | 1 | Баскетбол – учебная игра. Упражнения на развитие ловкости |  |
|  | 76 | Лыжная подготовка | 1 | Применение различных ходов на дистанции. |  |
|  |  77 | Лыжная подготовка | 1 | Равномерное передвижение на лыжах свободным ходом. |  |
|  | 78 | Спортивные игры | 1 | Баскетбол – ведение мяча без зрительного контроля, встречная эстафета. |  |
| **IV четверть (24 часа)**  |
|  | 79 | Спортивные игры | 1 | Волейбол – совершенствование техники подачи. |  |
|  | 80 | Спортивные игры | 1 | Волейбол – выполнение передачи для нападающего удара. |  |
|  | 81 | Спортивные игры | 1 | Волейбол – нападающий удар и прием мяча. |  |
|  | 82 | Спортивные игры | 1 | Волейбол – комбинации из элементов волейбола. |  |
|  | 83 | Спортивные игры | 1 | Волейбол – атакующий удар и двойной блок. |  |
|  | 84 | Спортивные игры | 1 | Волейбол – командное взаимодействие в защите. |  |
|  | 85 | Спортивные игры | 1 | Волейбол – командное взаимодействие в нападении. |  |
|  | 86 | Спортивные игры | 1 | Волейбол – учебная игра. |  |
|  | 87 | Легкая атлетика | 1 | Повторение правил техники безопасности. Прыжковые упражнения. |  |
|  | 88 | Лёгкая атлетика | 1 | Совершенствование техники прыжка в длину с места. |  |
|  | 89 | Лёгкая атлетика | 1 | Прыжок в длину с места способом «согнув ноги». |  |
|  | 90 | Лёгкая атлетика | 1 | Совершенствование техники прыжка в высоту (разбег, отталкивание)  |  |
|  | 91 | Лёгкая атлетика | 1 | Различные прыжковые упражнения. Упражнения на восстановление. |  |
|  | 92 | Лёгкая атлетика | 1 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». |  |
|  | 93 | Лёгкая атлетика | 1 | Совершенствование техники челночного бега 3х10 м. |  |
|  | 94 | Лёгкая атлетика | 1 | Совершенствование техники метания мяча. |  |
|  | 95 | Лёгкая атлетика | 1 | Суставная гимнастика. Метание мяча с разбега. |  |
|  | 96 | Лёгкая атлетика | 1 | Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. |  |
|  | 97 | Лёгкая атлетика | 1 |  Ускорения с низкого старта. Подтягивание на перекладине. |  |
|  | 98 | Лёгкая атлетика | 1 | Совершенствование техники приёма и передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег. |  |
|  | 99 | Лёгкая атлетика | 1 | Бег 100 м. Преодоление полосы препятствий |  |
|  | 100 | Лёгкая атлетика | 1 | Развитие выносливости, кроссовый бег. |  |
|  | 101 | Лёгкая атлетика | 1 | Бег 3000 (2000) м на время. Упражнения на восстановление. |  |
|  | 102 | Лёгкая атлетика | 1 | Бег по пересеченной местности. |  |

**5.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА.**

**11 класс (102 часа)**

**Основы знаний (4 часа).** Массаж и самомассаж (цель, задачи и формы организации; основные способы и приемы массажа). Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.

**Способы физкультурной деятельности (4 часа)**. Занятия туризмом (организация мест стоянок, и установка туристической палатки). Техника приемов массажа. Оказание доврачебной помощи при ушибах.

**Физическое совершенствование (94 часа).**

***Общая физическая подготовка (60 часов)*.**

*Гимнастика с основами акробатики:* Акробатические упражнения (юноши): длинные кувырки вперед с разбега (выполняется слитно по 3-4 кувырка), стойка на голове и руках силой из упора присев. Комбинация на гимнастическом бревне (девушки): ходьба со взмахом ног, поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись. Упражнения на высокой перекладине (юноши) из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. Гимнастическая комбинация на брусьях (юноши): подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед (назад) удерживаясь рукой за жердь; (девушки) наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево) удерживаясь рукой за жердь. Совершенствование техники ранее разученных акробатических и гимнастических упражнений (***таблица 2***)

*Легкая атлетика:* Прикладные действия: «туристическая» ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах, «Марш-бросок» с туристической экипировкой (мальчики до 5 км, девочки до 3 км). Совершенствование техники ранее разученных легкоатлетических упражнений (***таблица 3***)

*Спортивные игры:* Технические действия с мячом и без мяча из спортивных игр, футбол, волейбол. Игра по правилам (***таблица 1***)

*Комплексы общеразвивающих упражнений.*

***Технико-тактические действия в избранном виде спорта (34 часа)*.**

*Гимнастика с основами акробатики:* Акробатическая комбинация из освоенных ранее акробатических упражнений (юноши, девушки). Гимнастические комбинации на перекладине (юноши), брусьях (юноши, девушки), гимнастическом бревне (девушки), составленные из освоенных ранее упражнений. Опорный прыжок: через гимнастического коня вдоль (юноши) и поперек, способом согнув ноги (девушки). Совершенствование техники ранее освоенных акробатических и гимнастических упражнений ***(таблица 2)***

*Лыжные гонки*. Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах ***(таблица 4)***

Л*егкая атлетика*: Совершенствование техники освоенных ранее легкоатлетических упражнений ***(таблица 3)***

*Волейбол:* совершенствование технических действий с мячом, тактических действий в игре по правилам (***таблица 1***)

*Футбол:* совершенствование технических действий с мячом, тактических действий в игре по правилам (***таблица 1***)

*Элементы единоборств:* освоениетехники владения приемами, развитие физических качеств ***(таблица 5)***

**Программный материал по спортивным играм** *Таблица 1*

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность  | 10—11 классы  |
| **Баскетбол** На совершенство­вание техники пе­редвижений, оста­новок, поворотов, стоек  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений  |
| На совершенство­вание ловли и пе­редач мяча  | Варианты ловли и передач мяча без сопротивле­ния и с сопротивлением защитника (в различных построениях)  |
| На совершенство­вание техники ве­дения мяча  | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника  |
| На совершенство­вание техники бросков мяча  | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника  |
| На совершенство­вание техники за­щитных действий  | Действия против игрока без мяча и с мячом (вы­рывание, выбивание, перехват, накрывание)  |
| На совершенство­вание техники пе­ремещений, владения мячом и раз­витие кондицион­ных и координа­ционных способ­ностей  | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом  |
| На совершенство­вание тактики иг­ры  | Индивидуальные, групповые и командные так­тические действия в нападении и защите  |
| На овладение иг­рой и комплекс­ное развитие пси­хомоторных спо­собностей  | Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам  |
| **Гандбол**. На совершенство­вание техники пе­редвижений, оста­новок, поворотов, стоек  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений  |
| На совершенство­вание ловли и пе­редач мяча  | Варианты ловли и передач мяча без сопротив­ления и с сопротивлением защитника (в раз­личных построениях)  |
| На совершенство­вание техники ве­дения мяча  | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника  |
| На совершенство­вание техники бросков мяча  | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника  |
| На совершенство­вание техники за­щитных действий  | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)  |
| На совершенство­вание техники пе­ремещений, владе­ния мячом и раз­витие кондицион­ных и координа-ционных способностей | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом  |
| На совершенство­вание тактики иг­ры  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите  |
| На овладение иг­рой и комплекс­ное развитие пси­хомоторных спо­собностей | Игра по упрощенным правилам ручного мяча.  |

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направ­ленность  | 10—11 классы  |
| **Волейбол** На совершенство­вание техники пе­редвижений, оста­новок, поворотов и стоек  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений  |
| На совершенство­вание техники приема и передач мяча  | Варианты техники приема и передач мяча  |
| На совершенство­вание техники по­дач мяча  | Варианты подач мяча  |
| На совершенство­вание техники на­падающего удара  | Варианты нападающего удара через сетку  |
| На совершенство­вание техники за­щитных действий  | Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка  |
| На совершенство­вание тактики иг­ры  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите  |
| На овладение иг­рой и комплекс­ное развитие пси­хомоторных спо­собностей  | Игра по упрощенным правилам волейбола.  |
| **Футбол**  На совершенство­вание техники пе­редвижений, оста­новок, поворотов и стоек  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений  |
| На совершенство­вание техники ударов по мячу и остановок мяча  | Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью  |
| На совершен­ствование техни­ки ведения мяча  | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника  |
| На совершенство­вание техники пе­ремещений, вла­дения мячом и развитие конди­ционных и коор­динационных способностей  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом  |
| На совершенство­вание техники за­щитных действий  | Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)  |
| На совершенство­вание тактики иг­ры  | Индивидуальные, групповые и командные так­тические действия в нападении и защите  |
| На овладение иг­рой и комплекс­ное развитие пси­хомоторных спо­собностей  | Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам  |

 *Таблица 1*

#### Программный материал по гимнастике с элементами акробатики *Таблица 2*

|  |  |
| --- | --- |
| **Основная направленность**  | **юноши 10-11 классы девушки** |
| На совершенство­вание строевых упражнений | Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четы­ре, по восемь в движении |
| На совершенство­вание общеразви­вающих упражне­ний без предметов | Комбинации из различных положений и движе­ний рук, ног, туловища на месте и в движении |
| На совершенство­вание общеразви­вающих упражне­ний с предметами | С набивными мячами (весом до 5 кг), ганте­лями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эс­пандерами | Комбинации упраж­нений с обручами, бу­лавами, лентами, ска­калкой, большими мячами |
| На освоение и со­вершенствование висов и упоров | С набивными мячами (весом до 5 кг), ганте­лями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эс­пандерами | Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок |
| На освоение и со­вершенствование опорных прыжков | Прыжок ноги врозь че­рез коня в длину высо­той 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.) | Прыжок углом с раз­бега под углом к сна­ряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 100-110 см (10 кл.) и 105-115 см (11 кл.) |
| На освоение и со­вершенствование акробатических упражнений | Длинный кувырок че­рез препятствие на вы­соте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с по­мощью. Переворот бо­ком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов | Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов |
| На развитие коор­динационных способностей | Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатичес­кие упражнения. Упражнения на батуте, под­кидном мостике, прыжки в глубину с вращени­ями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с ис­пользованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика |

**Программный материал по легкой атлетике** *Таблица 3*

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направ­ленность  |  10—11 классы  |
|  | Юноши  | Девушки  |
| На совершенство­вание техники спринтерского бега  | Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег  |
| На совершенство­вание техники дли­тельного бега  | Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м  | Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м  |
| На совершенство­вание техники прыжка в длину с разбега  | Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега  |
| На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега  | Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега  |
|  На совершенствование техники метания в цель и на дальность |  Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в кори- дор 10 м и заданное расстояние; в горизон- тальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 20 м | Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых ша- гов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 12-14 м.Метание гранаты 300-500 г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м с заданного расстояния |
|  | Метание гранаты 500— 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние | Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| На развитие выносливости | Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, кру­говая тренировка  | Длительный бег до 20 мин |
| На развитие скоростно-силовых способностей  | Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., тол­кание ядра, набивных мячей, круговая трени­ровка  |
| На развитие ско­ростных способ­ностей  | Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ус­корением, с максимальной скоростью, измене­нием темпа и ритма шагов  |
| На развитие ко­ординационных способностей  | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местнос­ти; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на даль­ность обеими руками  |
| На знания о физической культуре | Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспе­чения легкоатлетических упражнений. Виды со­ревнований по легкой атлетике и рекорды. До­зирование нагрузки при занятиях бегом, прыж­ками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника без­опасности при занятиях легкой атлетикой. Дов­рачебная помощь при травмах. Правила сорев­нований  |
| На совершенство­вание организа­торских умений  | Выполнение обязанностей судьи по видам лег­коатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками  |
| Самостоятельные занятия  | Тренировка в оздоровительном беге для разви­тия и совершенствования основных двигатель­ных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой  |

**Программный материал по лыжной подготовке** *Таблица 4*

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направ­ленность  | Классы  |
|  | 10  | 11  |
| На освоение техники лыжных ходов  | Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)  | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лиди- рование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)  |
| На знания о фи­зической культуре  | Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая по­мощь при травмах и обморожениях  |

**Программный материал по элементам единоборств** *Таблица 5*

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направ­ленность  | 10 - 11 Классы  |
|  |
| На освоение тех­ники владения приемами  | Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка  |
| На развитие коор­динационных спо­собностей  | Пройденный материал по приемам единобор­ства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против дво­их» и т. д.  |
| На развитие сило­вых способностей и силовой вынос­ливости  | Силовые упражнения и единоборства в парах  |
| На знания о физи­ческой культуре  | Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца  |
| На освоение орга­низаторских уме­ний  | Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств  |
| Самостоятельные занятия  | Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами  |

**6.ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****ПП** | **№ урока** | **Тема** | **Раздел программы** | **Форма контроля** |
| 1 | **5, 99** | Бег 100м | Легкая атлетика | Зачет |
| 2 | **8, 95** | Метание мяча | Легкая атлетика | Зачет |
| 3 | **12, 101** | Бег (3000) 2000м | Легкая атлетика | Зачет |
| 4 | **13** | Челночный бег 3х10 м. | Легкая атлетика | Зачет |
| 5 | **16, 92** | Прыжок в высоту | Легкая атлетика | Зачет |
| 6 | **17, 89** | Прыжок в длину с места | Легкая атлетика | Зачет |
| 7 | **22** | Комбинация из элементов. | Баскетбол | Зачет |
| 8 | **27** | Комбинация из элементов. | Мини-футбол, бадминтон | Зачет |
| 9 | **35** | Поднимание туловища за 30 сек. | Гимнастика | Зачет |
| 10 | **38** | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | Гимнастика | Зачет |
| 11 | **39** | Акробатическая комбинация | Гимнастика | Зачет |
| 12 | **42** | Упражнения на перекладине | Гимнастика | Зачет |
| 13 | **44** | Наклон вперед | Гимнастика | Зачет |
| 14 | **45, 97** | Подтягивание на высокой (М) и низкой перекладине (Д) | Гимнастика | Зачет |
| 15 | **52** | Переход с попеременного на одновременный ход | Лыжная подготовка | Зачет |
| 16 | **55** | Скользящий шаг в подъем | Лыжная подготовка | Зачет |
| 17 | **59** | Преодоление дистанции 3000 (2000) м классическим ходом | Лыжная подготовка | Зачет |
| 18 | **67** | Преодоление крутых подъемов. | Лыжная подготовка | Зачет |
| 19 | **71** | Преодоление дистанции 5000 (3000) м свободным ходом | Лыжная подготовка | Зачет |
| 20 | **72** | Тактика игры в нападении | Баскетбол | Зачет |
| 21 | **75** | Тактика игры в защите | Баскетбол | Зачет |
| 22 | **82** | Комбинация из элементов | Волейбол | Зачет |
| 23 | **86** | Выполнение подачи | Волейбол | Зачет |

**Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возр | уровень |
| мальчики | девочки |
| низк | сред | выс | низк | сред | выс |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м (с) | 1617 | 5.25.1 | 5.1-4.85.0-4.7 | 4.44.3 | 6.16.1 | 5.9-5.35.9-5.3 | 4.84.8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10 (с) | 1617 | 8.28.1 | 8.0-7.77.9-7.5 | 7.37.2 | 9.79.6 | 9.3-8.79.3-8.7 | 8.48.4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (см) | 1617 | 180190 | 195-210205-220 | 230240 | 160160 | 170-190170-190 | 210210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег (м) | 1617 | 11001100 | 1300-14001300-1400 | 15001500 | 900900 | 1050-12001050-1200 | 130130 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя (см) | 1617 | 55 | 9-129-12 | 1515 | 77 | 12-1412-14 | 2020 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки) (раз) | 1617 | 45 | 8-99-10 | 1112 | 66 | 13-1513-15 | 1818 |

**7.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ.**

Учебная литература:

1. Лях В.И., Зданевич А.А.Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы.

 –Москва, Просвещение, 2006 г.

2. Абаскалова Н.П. Здоровью надо учить! – Новосибирск, 2000г.

3. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово.

 Кемеровское книжное издательство, 1980 г.

4. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.

5. Баевский Р.М. Измерьте ваше здоровье. – М.: Советская Россия 1990г.

6. Белов В.И. Психология здоровья. – М.: Респекс, 1994г.

7. Казин Э.М. Адаптация и здоровье. – Кемерово, Кузбассвузиздат, 2003г.

8. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической

 культуре. – Кемерово, 1999г.

9. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10 – 11 кл. Просвещение. 2003г.

10. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. –

 2-е издание, переработанное и дополненное.- М.: Физкультура и спорт, 2000г.

11. Физическая культура в школе. Методика уроков 10 – 11 классов

 З.И.Кузнецов, 1972г.

12. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя.

 Э.Найминова, 2001г.

13. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе.

 В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, 2003г.

14. Лыжная подготовка в школе, 1 – 11 класс, В.В.Осинцев, 2001г.

15. Поурочные разработки по физкультуре, 10 – 11 классы, В.И.Ковалько,2010г.

16. Физическое воспитание учащихся 10 – 11 классов, под редакцией В.И. Ляха, Г.Б.Мейксона –

 Москва «Просвещение» 2001г.

17. Справочник учителя физической культуры. П.А. Кисилев, С.Б.Кисилева – издательство

 «Учитель», 2007г

18. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1 – 11 классы: проект. – 3-е изд. – М.: Просвещение,2011.

Спортивный инвентарь:

1. Гимнастические маты

2. Гимнастический козел

3. Мостик

4. Скакалки

5. Набивные мячи

6. Гимнастическое бревно

7. Гимнастические палки

8. Канат

9. Рулетка

10. Мячи

11. Секундомер

12. Эстафетные палочки

13. Стойки

14. Планка

15. Баскетбольные мячи

16. Баскетбольные щиты с кольцами.

17.Волейбольные мячи

18. Волейбольная сетка

19. Футбольные мячи

20. Футбольные ворота

21. Бита

22. Кегли

23. Лыжный инвентарь