

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- 1. Федеральный Закон "Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012г. №273-ФЗ)
- 2. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (в ред. Федерального закона от 07.03.2018 №56-ФЗ);
- 3. Приказа Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 №1577);
- 4. Приказа Минобрнауки России от 28.12.2018 № 345 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- 5. Приказа Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (ред. Приказа Минобрнауки России от 17.07.2015 №734)
- 6. Примерной основной образовательной программы основного общего образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08.04.2015 г. №1/15)
- 7. КОНЦЕПЦИЯ преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы от 24.12.2018 г.
- 8. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Дульдургинская средняя общеобразовательная школа №2» от 01.09.2016 г. Изменения в ООП от 30.09.2018 года.
- 9. Положение о РОП МБОУ «Дульдургинская средняя общеобразовательная школа №2» от 29.08.2016г.
- 10. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, 2014 г.

### Место курса в учебном плане и условия реализации программы

В соответствии с учебным планом на занятие физической культурой отводится 3 часа в неделю всего 102 часа в 11 классе. Реализуется программа в Школе полного дня, где одним из приоритетных направлений является спортивно-оздоровительное. Дополняется содержание предмета программой дополнительного образования «Легкая атлетика» в разновозрастной группе.

Рабочая образовательная программа формируется с учетом **психолого-педагогических особенностей** развития детей 17-18 лет и осуществляется совместно с классом как учебной общностью и под руководством учителя, от способности только осуществлять принятие заданной педагогом и осмысленной цели к овладению этой учебной деятельностью на уровне средней школы в единстве мотивационно-смыслового и операционно-технического компонентов, становление которой осуществляется в форме учебного исследования, к новой внутренней позиции обучающегося – направленности на самостоятельный познавательный поиск постановку учебных целей, освоение и самостоятельное осуществление контрольных и оценочных действий, инициативу в организации учебного сотрудничества; с осуществлением контроля и оценки и перехода от самостоятельной постановки обучающимися новых учебных

задач к развитию способности проектирования собственной учебной деятельности и построению жизненных планов во временной перспективе. Физиологические особенности: у учащихся наблюдается личностный интерес к спорту, преобладают игровые мотивы, непостоянство в выборе определенного вида спорта.

Материально-техническая база реализации программы достаточная: 100% обеспеченность учебниками и спортивным инвентарем.

### **Цели, задачи преподавания предмета**

В соответствии с Концепцией целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;

Дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

#### **Задачи:**

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Раздел «Знания о физической культуре»**

#### ***Обучающийся научится:***

- характеризовать роль и значение утренней зарядки, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе).

#### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать режим дня.

### **Раздел «Способы физкультурной деятельности**

#### ***Обучающийся научится:***

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки;
- организовывать и проводить подвижные и спортивные игры, простейшие соревнования во время отдыха, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

#### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

- руководствоваться правилами техники безопасности и правилами спортивных игр;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, обще развивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой физического развития;
- отбирать упражнения для занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания помощи при травмах и ушибах.

### **Раздел «Физическое совершенствование»**

#### ***Обучающийся научится:***

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег на короткие и длинные дистанции, эстафетный бег, прыжки, метания);
- выполнять акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, стойки, перекаты);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять легкоатлетические упражнения и подвижные игры.

**Универсальными компетенциями** учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить легкоатлетические упр. во время самостоятельных занятий.

**Личностными результатами** освоения учащимися являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

**Метапредметными результатами** учащихся являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** учащихся являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками легко атлетические упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Содержание учебной программы**

В соответствии с Концепцией уровне основного общего образования обеспечивается формирование у обучающихся компетенций по осознанному ведению здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям по развитию основных физических качеств, профилактике и укреплению здоровья.

**Основы знаний о физической культуре:**

- *Социокультурные основы.*

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к

воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизни, труду и защите Отечества.

- *Психолого-педагогические основы.*

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля над физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные виды и формы физических упражнений. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта. Основы организации и проведения соревнований по видам спорта.

- *Медико-биологические основы.*

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий физическими упражнениями. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

***Закрепление и совершенствование навыков закаливания:***

- воздушные ванны;
- солнечные ванны;
- водные процедуры.

***Закрепление и совершенствование приёмов самоконтроля:***

- Ведение дневника самоконтроля с определением самочувствия, работоспособности, сна, аппетита, антропометрических и физиологических показателей.
- Приёмы самоконтроля физических нагрузок.
- Самоконтроль над уровнем физической подготовленности.

***Закрепление и совершенствование приёмов саморегуляции:***

- аутогенная тренировка;
- идеомоторные упражнения.

### **Спортивные игры**

Терминология избранной игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание

первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### **Легкая атлетика**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

### **Лыжная подготовка в вариативной части в зависимости от климатических условий.**

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 6 км (девушки) и до 10 км (юноши).

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.

### **Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробежать 100 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 30 мин (юноши) и до 20 мин (девушки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность :** метать гранату 500 г и гранату 700 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (юноши), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девушки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр .

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании в беге на 100 м, 800 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м, прыжках в длину или в высоту с разбега, метаниях ; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

## **Планируемые результаты изучения учебного курса**

### **Знания о физической культуре**

#### **Учащийся научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### **Учащийся получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

- 

### Годовой план – график для 11 класса

№	разделы	четверти				год
		1	2	3	4	
1.	Основы знаний	В процессе урока				
2.	Легкая атлетика	10			14	24
3.	Кроссовая подготовка	8			10	18
4.	баскетбол		16			24
5.	гимнастика			6		6
6.	волейбол			14		14
2.	Вариативная часть					
2.1	футбол	6				6
2.2	Волейбол / Лыжная подготовка			10		10
2.3	баскетбол		8			
	итого	24	24	30	24	102

### Тематическое планирование

№ урока	Тема урока, раздел	Количество часов	Характеристика видов деятельности ученика
	<b>I четверть (24 часа)</b>		
	<b>Легкая атлетика.</b>	10 часов	
1.	Высокий и низкий старт до 40 м.	1	Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
2.	Стартовый разгон. Финиширование.	1	
3.	Эстафетный бег.	1	
4.	Бег на результат 100 м. Правила соревнований.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Выполняют контрольный тест.
5.	Бег в равномерном темпе до 20-25 мин.	1	
6.	Техника длительного бег 3000 м.- юноши, 2000 м.- девушки.	1	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают самостоятельно. Применяют эти упражнения для развития физических способностей.
7.	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1	
8.	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	
9.	Прыжки в высоту с 9--11 шагов разбега.	1	
10.	Метание гранаты на дальность.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выполняют контрольный тест
	<b>Кроссовая подготовка.</b>	8 часов	
11.	Развитие выносливости. бег до 25 мин.	1	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнениях.
12.	Бег по пересеченной местности.	1	
13.	Бег с преодолением препятствий.	1	
14.	Кросс до 15-25 мин.	1	
15.	6-минутный бег и эстафеты. Круговая тренировка.	1	
16.	Кросс 3000 м. – юноши, 2000 м. – девушки.	1	
17.	Бег в равномерном темпе до 20 мин.	1	
18.	Круговая эстафета.	1	
	<b>Футбол.</b>	6 часов	
19.	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема.	1	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнения с футбольными мячами.
20.	Удар носком.	1	
21.	Удар серединой лба на месте	1	
22.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1	

23.	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника.	1	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
24.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
<b>II четверть (24 часа).</b>			
<b>Баскетбол.</b>		16 часов	
25.	Стойка игрока и перемещение в стойке.	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
26.	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и сопротивлением защитника.	1	
27.	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
28.	Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника.	1	
29.	Ведение мяча в различных стойках на месте и в движении.	1	
30.	Ведение мяча с сопротивлением защитника.	1	
31.	Бег с изменением направления и скорости.	1	Демонстрировать технику передачи мяча одной рукой от плеча.
32.	Передача мяча одной рукой от плеча.	1	
33.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1	Общаться взаимодействовать в игровой деятельности.
34.	Передача мяча при встречном движении.	1	
35.	Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий.	1	
36.	Бросок мяча одной рукой от головы.	1	
37.	Бросок мяча одной рукой от головы в движении.	1	
38.	Вырывание и выбивание мяча.	1	
39.	Держание игрока с мячом.	1	
40.	Штрафной бросок.	1	
41.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1	Освоить упражнения взаимодействие двух игроков в защите через заслон.
42.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	
43.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча.	1	
44.	Ловля и передача мяча с сопротивлением защитника.	1	Демонстрировать технику броска мяча в движении. Моделировать физические нагрузки для развития
45.	Ведение мяча в различных стойках с сопротивлением защитника.	1	
46.	Броски мяча с сопротивлением защитника с места.	1	
47.	Тактика свободного нападения.	1	

48.	Игра по правилам. Правила соревнований.	1	физического качества во время игровой деятельности.
<b>Гимнастика.</b>		6 часов	
49.	Висы и упоры.	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой Осваивать универсальные умения по выполнению прыжков и наклонов на гибкость. Проявлять качества координаций. Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.
50.	Висы и упоры.	1	
51.	Опорный прыжок, согнув ноги.	1	
52.	Опорный прыжок боком с поворотом на 90 градусов.	1	
53.	Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, длинный кувырок.	11	
54.	Акробатические упражнения. Стойка на голове и лопатках.	1	
<b>III четверть (30 часов)</b>			
<b>волейбол</b>		14 часов	
55.	Стойка игрока. Перемещение в стойке.	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.  Знать правила игры в волейбол,  Моделировать технические действия в игровой деятельности,
56.	Техники приема и передач мяча.	1	
57.	Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте.	1	
58.	Прием и передача мяча сверху двумя руками в движении.	1	
59.	Прием и передача мяча снизу двумя руками на месте.	1	
60.	Прием и передача мяча снизу двумя руками в движении.	1	
61.	Передача мяча.	1	
62.	Нижняя прямая подача.	1	
63.	Прием подачи.	1	
64.	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	
65.	Прямой нападающий удар.	1	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности,
66.	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.	1	
67.	Тактика свободного нападения.	1	
68.	Игра по правилам. Правила соревнований.	1	
<b>Волейбол / лыжная подготовка</b>		10 часов	
69.	Техники приема и передач мяча.	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.
70.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	
71.	Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении.	1	

72.	Прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	Знать правила игры в волейбол, проводить судейство игр.  Моделировать технические действия в игровой деятельности, Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности,
73.	Нижняя прямая подача. Прием подачи.	1	
74.	Прямой нападающий удар.	1	
75.	Прямой нападающий удар после подбрасывания.	1	
76.	Тактика свободного нападения.	1	
77.	Позиционное нападение с изменением позиций.	1	
78.	Игра по правилам. Правила соревнований.	1	
	<b>IV четверть (24 часа) Кроссовая подготовка</b>	10 часов	
79-81	Равномерный бег до 15-20 мин.	3	
82.	Бег по пересеченной местности.	1	
83.	Бег с преодолением препятствий.	1	
84.	Кросс до 20-25 мин.	1	
85.	6-минутный бег и эстафеты. Круговая тренировка.	1	
86.	Кросс 3000 м. – юноши, 2000 м. – девушки.	1	
87.	Бег в равномерном темпе до 20 мин.	1	
88.	Круговая эстафета.	1	
	<b>Легкая атлетика</b>	14 часов	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения.  Описывают технику выполнения прыжковых
89.	Высокий старт 40 м.	1	
90.	Низкий старт	1	
91.	Бег с ускорением от 70 до 80 м.	1	
92.	Скоростной бег до 70 м.	1	
93.	Бег на результат 100м. Правила соревнований.	1	
94.	Бег в равномерном темпе до 20 мин.	1	
95.	Бег 3000 м.- юноши, 2000 м.- девушки.	1	

96.	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	1	упражнений, осваивают самостоятельно. Применяют эти упражнения для развития физических способностей.
97.	Прыжки в длину с разбега на результат.	1	
98.	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега.	1	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
99.	Метание гранаты на дальность.	1	
100.	Метание гранаты на дальность.	1	
101.	Эстафетный бег. Правила соревнований.	1	Выполняют контрольный тест .
102.	Круговая эстафета.	1	

**Используемый УМК:** «Физическая культура» учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений. В.И. Лях. Москва «Просвещение», 2014

#### **Литература для учителя:**

1. Методические комплекты по темам: «Гимнастика», «Легкая атлетика «Лыжная подготовка», «Баскетбол», «Волейбол», «Подвижные игры»
2. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство Аст - Астрель», 2003.- (Настольная книга)
3. Спортивные подвижные игры .Л.И. Гуровиц. М. 2005.
4. Тематическое планирование по 2- 3 – часовой программ. Физкультура 1 – 11 классы /В.И.Лях./
5. Физкультура 11 класс Поурочные планы /Авт. Сост./ Г.В. Бондаренко – Волгоград: Учитель, 1986.

6. Уроки физической культуры в 10 – 11 классах средней школы. Пособие для учителя. Под ред. Г.П. Богданова. М. «Просвещение». 1979.
7. Физическое воспитание в школе. Из опыта работы./Авт. Сост./ Е.Л.Гордияш,И.В. Жигульская. Волгоград: Учитель. 2008. – 379 с.
8. Поурочное планирование.Физкультура. 11 класс девушки. Издательство Волгоград:- «Учитель - Аст» .Авт. С.Е.Голомидова
9. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук. Москва «Просвещение» 2014.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура**

**11 класс**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 4х9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0	
11	Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7	
11	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5	
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0	
11	Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20	
11	Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00				
11	Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155	
11	Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8				
11	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10	
11	Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13	
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30	
11	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00	
11	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30	
11	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00	
11	Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	Без учета времени			
11	Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени						
11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65	

**Уровень развития физической культуры учащихся 11 класса**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся 11 класса 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-корректирующей 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 самостоятельных 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-корректирующей 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 физических упражнений.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями

Отметку «5» ставится, если: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметку «4» ставится, если: двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметку «3» ставится, если: двигательное действие выполнена основном правильно, но допущены одна или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Отметку «2» ставится, если: двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Мелкой ошибкой считается искажение второстепенных элементов, не влияющих на результат действия. Грубыми – пропуски основных элементов, нарушение согласованности движений.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик 11 класса 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 систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой 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 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, сохранения и укрепления 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 деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	4,6 с	5,0 с
	Бег 100 м	15с	18с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	12 раз	—
	Сгибание разгибание рук в упоре	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	14.00,00	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	12.20,00