

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре 11 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, примерной программы среднего (полного) общего образования, авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

*Таблица тем и распределение часов*

№ п/п	Раздел тема	Количество часов		комментарий
		Примерная	рабочая	
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков	В процессе уроков	-
2	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	-
3	Лёгкая атлетика	21	19	Сокращено на 2 часа в счёт итоговой промежуточной аттестации.
4	Лыжная подготовка	18	18	-
5	Элементы единоборства	9	9	-
6	Спортивные игры	36	36	-
7	Итоговая промежуточная аттестация	-	2	Добавлено 2 часа за счёт раздела «Лёгкая атлетика».
	<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	

### Место учебного предмета в учебном плане

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 5 классе выделяется 3 учебных часа в неделю, общее число часов за год обучения составляет 102 часа, в том числе на проведение годовой промежуточной аттестации - 2 часа.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

## 11 класса

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета учащиеся по окончании 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.

Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

### **Характеризовать:**

Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями. Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности. Особенности обучения и самообучения двигательным действиям.

### **Соблюдать правила:**

Личной гигиены и закаливания. Организация и проведение самостоятельного и самостоятельного форм занятий физическими упражнениями и спортом. Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований. Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

### **Проводить:**

Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности. Приемы страховки и само страховки во время занятий. Приемы массажа и самомассажа. Занятия физической культуры 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.

### **Определять:**

Уровни индивидуального физического развития. Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма. Дозировка физической нагрузки

### **Демонстрировать:**

Двигательные умения, навыки, способности: Уметь с максимальной скоростью пробегать 100 м с низкого старта. В равномерном темпе бегать до 30 мин юноши и до 20 мин девушки. Метать различные по форме и по массе снаряды с места и с полного разбега.

### ***В гимнастических и акробатических упражнениях:***

Выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–125 см. (юноши). Выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой. Выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см., стойку на руках, переворот блоком и другие ранее

освоенные элементы (юноши) и комбинацию из 5 ранее освоенных элементов (девушки).

***В спортивных играх:***

Демонстрировать и применять основные технико-тактические действия в одной из спортивных игр.

***Физическая подготовленность:***

Соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей.

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:***

Использовать различные виды физических упражнений в целях самосовершенствования. Организации досуга и здорового образа жизни. Осуществлять коррекцию недостатков физического развития.

***Способы спортивной деятельности:***

Участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость.

***Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:***

Согласовывать свое поведение с интересами коллектива. Критически оценивать собственные достижения. Поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–

## Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	Определен- ные способности	Контрольное упражнение (тест)	Воз- раст, лет	Уровень					
				юноши			девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
			17		5,0-4,7		5,9—5,3		
2	Координа- ционные	Челночный бег 3x10 м, с	16	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,6	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
			17		7,9-7,5		9,3—8,7		
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже 190	195-210	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190	210 и выше 210
			17		205-220		170—190		
4	Выносли- вость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300- 1400	1500 и выше	900 и ниже	1050- 1200	1300 и выше
			17	1100	1300- 1400	1500	900	1050- 1200	1300
5	Гибкость	Наклоны впе- ред из поло- жения стоя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12—14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол. раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (девушки)	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13—15	18 и выше
			17	5	9-10	12	6	13—15	18

### Нормы оценок учащихся

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 3x10 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,6	10,0	10,7
11	Бег 30 м, секунд	4,6	5,0	5,6	5,1	5,6	6,0
11	Бег 1000 м - юноши, сек. 500м - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
11	Бег 100 м, секунд	14,1	14,7	15,4	16,1	17,0	18,0
11	Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10
11	Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30			
11	Прыжки в длину с места	230	215	200	190	175	165
11	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7			
11	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	60	80	75	65

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

## 11 класс

### Знания о физической культуре (в процессе учебной деятельности).

#### *Социокультурные основы*

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

#### *Психолого-педагогические основы*

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

#### *Медико-биологические основы*

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы. Организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

#### *Приемы саморегуляции*

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью**

### ***Гимнастика с основами акробатики. (18 часов)***

В старших классах продолжается более углубленное изучение в совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнений.

На занятиях с юношами используются новые ОРУ с силовой направленностью, с девушками – более сложные упражнения с предметами. Во время уроков обращается особое внимание учащихся на большие возможности гимнастических упражнений не только для развития физических способностей, но и для воспитания волевых качеств, формирования красивой осанки, фигуры, походки, движений. В этих целях сообщаются необходимые сведения о влиянии гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

#### **Строевые упражнения.**

- повороты в движении кругом;
- перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

#### **Общеразвивающие упражнения.**

- (ю) с набивными мячами, гантелями, с эспандерами;
- (д) комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами.

#### **Упражнения в равновесии.**

- прыжки толчком двух со сменой ног; соскок прогнувшись ноги врозь (д);
- на гимнастическом бревне из ранее изученных элементов (д).

#### **Висы и упоры.**

- (д) толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом;
- (ю) подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь;
- (д) равновесие на нижней; упор присев на одной ноге махом соскок;
- (ю) подъем силой, переворотом; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад.

#### **Опорные прыжки.**

- (д) прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (высота 110 см);
- (ю) ноги врозь (козел в длину, высота 115 – 120 см);
- (д) вскок в упор присев, соскок прогнувшись (высота 110 см, козел в ширину);
- (ю) ноги врозь (козел в длину, высота 120 – 125 см)

#### **Акробатика.**

- (д) сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках;
- (ю) длинный кувырок через препятствия на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью;
- (д) комбинации из ранее изученных элементов;

- (ю) комбинации из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см.

### **Лазанье.**

- (д) лазанье по канату в три приема;
- (ю) лазанье по двум канатам без помощи ног (расстояние между канатами 40-60 см);
- (ю) лазанье по канату с помощью ног на скорость.

### **Легкая атлетика (19 часов)**

В 10 классе продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и стайерского бега, прыжков в длину с разбега, метаний. Увеличивается процент упражнений, сопряжено воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки. Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия чаще проводятся занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствующий закаливанию организма, укреплению здоровья.

### **Бег.**

- (д) челночный; с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; бег 100 м, 400м; старт в эстафетном беге; 30м; эстафетный с этапом 60м;
- (ю) челночный 3x10 м, 5x10 м; с изменением направления, скорости, способы перемещения; 30м, 100 м, 800 м; эстафета с этапом до 120 м.
- (д) с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов; бег с доставанием подвешенных предметов; с преодолением препятствий; барьерный; 30м, 100м, 200м, 400м, 800 м; по виражу; челночный 3x10м;
- (ю) с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов; бег с доставанием подвешенных предметов; с преодолением препятствий; барьерный; 30м, 100м, 200м, 400м, 800 м; по виражу; челночный 10x10 м; эстафетный; барьерный.

### **Прыжки.**

- (д) в длину с места; с разбега; с высоты; в высоту; на заданное расстояние; многоскоки; на дальность;
- (ю) выпрыгивание из глубокого приседа; многоскоки; в длину с места, разбега на дальность; без опоры через препятствия до 60 см; через скакалку;
- (д) прыжок в длину с места, разбега на дальность; заданное расстояние; через барьеры; многоскоки; через скакалку в темпе;
- (ю) в длину с места и разбега на дальность; в высоту и с высоты; многоскоки; через барьеры (высота до 80 см).

### **Метание.**

- (д) метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность; с 4-5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12–14 м; метание гранаты (500г) в горизонтальную цель 2,5x2,5 м с расстояния 10–15 м; на дальность;



- (ю) метание мяча 150 г с 4-5 шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м; метание гранаты из положения с колена, в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с расстояния 15–20 м; толкание набивного мяча;
- (д) метание гранаты (500 г) с разбега на дальность по коридору 10 м;
- (ю) метание гранаты 700 г с места, лежа, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10-12 м; бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений: с места, с одного – четырех шагов, вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

### ***Лыжные гонки (18 часов)***

Обучение элементам лыжной подготовки строится с учётом возросших функциональных возможностей организма учащихся. С этой целью постепенно увеличивается длина дистанции. Необходимое требование к занятиям – одежда школьников по погоде, соответствие инвентаря длине и массе тела. Большое значение в работе со старшеклассниками придаётся обучению их самостоятельной тренировке, сообщению необходимых для этого теоретических сведений и выработке практических навыков.

- переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни: в лёгких условиях (равнинная местность), с небольшим подъёмом (до 3 градусов), в условиях средней трудности (подъём до 8 градусов), в трудных условиях (крутизна склона 8-15 градусов), при очень трудных условиях (20 градусов), на участках спусков; коньковый ход: с двусторонним отталкиванием лыжами назад в сторону, с односторонним отталкиванием ногой и одновременным толчком обеими руками; элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование; дистанция до 5 км.

### ***Элементы единоборства (9 часов)***

Стойка борца и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождения от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Силовые упражнения и единоборства в парах. Приёмы борьбы стоя и лёжа (бросок через бедро, плечо, задняя подножка, удержание со стороны плеча, болевой приём – узел ногой). Учебная схватка. Упражнения по овладению приёмами страховки.

### ***Спортивные игры (36 часов)***

**Баскетбол:** В процессе обучения и совершенствования техники игры формируются тактические умения, связанные с применением того или иного приёма в игре. Это достигается с помощью упражнений по тактике, специальных игровых упражнений и игр, подготовительных к баскетболу. У юношей несколько больше объём изучаемых приёмов, и им доступны более сложные задачи в силу более широких двигательных возможностей. При проведении двусторонней игры необходимо систематически давать задания, последовательно сосредотачивая внимание учащихся на применение в игре изученных технических приёмов и тактических действий. При проведении игры требуется чёткое судейство, что даёт возможность сдерживать отрицательные эмоции учащихся.

- передвижения в нападении и защите; ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита; передача мяча от головы; ведение мяча при

сближении с соперником; броски по кольцу; позиционное нападение; зонная защита; двусторонняя игра; ловля мяча после отскока от щита; ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости; бросок мяча одной и двумя руками от головы;

- ловля и передача мяча с полупрыжка; передача мяча одной рукой; броски мяча в движении; вырывание, выбивание мяча; взаимодействия игроков нападения и защиты; двусторонняя игра; 2x2, 3x3, 4x4; серии штрафных бросков: по 2, 5, 10.

**Волейбол:** Учащиеся должны уверенно применять в игре основные приёмы. В последовательности обучения юношей и девушек техническим действиям отличий нет. У юношей несколько больше объём изучаемых приёмов игры, и им доступны более сложные задания. Поэтому учебный материал даётся общий для юношей так и девушек. Сетка устанавливается на различной высоте, что позволяет учащимся выполнять задания в нападающем ударе и в блокировании в соответствии с их подготовленностью.

- стойки волейболиста; способы перемещения до стойки и выполнения приёмов - передвижение приставными шагами (лицом вперёд, спиной вперёд, вправо, влево), двойной шаг, скачок (вперёд, назад), бег и остановки прыжком или в два шага; передача мяча сверху через сетку в прыжке; вдоль сетки; приём мяча снизу двумя руками; приём мяча снизу с падением и перекатом в сторону на бедро и спину; подачи мяча: верхняя прямая подача; нижняя прямая подача; на точность; прямой нападающий удар; после подбрасывания партнёром; блокирование одиночное; учебная игра; первая передача к сетке в зону 3; вторая передача в зоны 4, 2, нападающий удар или передача в прыжке, приём мяча снизу от нападающего удара и передача через сетку;

- подачи; приёмы подачи; нападающий удар; блокирование; тактические действия в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные; вторая передача для нападающего удара в зоны 4 и 2; первая передача к сетке; передачи через сетку в прыжке; приём снизу от удара одной рукой и передача через сетку; блокирование нападающего удара и двусторонняя игра; первая передача в зоны 3 и 2; вторая передача в зоны 4 и 2 стоя лицом и спиной к цели; страховка; учебная двусторонняя игра.

**Футбол:** В процессе обучения и совершенствования техники игры формируются тактические умения, связанные с применением того или иного приёма в игре. Это достигается с помощью упражнений по тактике, специальных игровых упражнений и игр, подготовительных к футболу. У юношей несколько больше объём изучаемых приёмов, и им доступны более сложные задачи в силу более широких двигательных возможностей. При проведении двусторонней игры необходимо систематически давать задания, последовательно сосредотачивая внимание учащихся на применение в игре изученных технических приёмов и тактических действий. При проведении игры требуется чёткое судейство, что даёт возможность сдерживать отрицательные эмоции учащихся.

- Удары по мячу различными частями стопы, головой. Остановка мяча ногой, грудью. Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру. Варианты ведения мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника. Игра в футбол по правилам («Мини-футбол»). Техника безопасности при проведении занятий и соревнований по футболу.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Спортивные игры.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

***Промежуточная аттестация (2 часа).***

Итоговое тестирование (теоретическая и практическая часть).

