

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Физическая культура для 11-го класса» А.П. Матвеева, издательство «Просвещение» 2015г.

Согласно учебному плану МБОУ Захаровской СОШ на реализацию этой программы отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Рабочая программа реализуется через УМК:

- учебник А.П. Матвеева, 5-е издание-М: Просвещение, 2016-112с.

### **Раздел 1. Требования к уровню подготовки учащихся**

В результате изучения учебного курса "физическая культура" в 11 классе обучающийся должен:

#### **Знать:**

- Индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности, соответствие их возрастным и половым нормативам.
- Функциональные возможности организма, способы профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- Основы организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.
- Как планировать режим дня, обеспечивая оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.
- Как содержать в порядке спортивный инвентарь, одежду и оборудование.
- Как сохранить правильную осанку.
- Как и где найти информацию по вопросам развития современных оздоровительных систем.
- Как организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры.

- Как обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания.

**Уметь:**

- планировать занятия физическими упражнениями в течение дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры;
- измерять показатели физического развития;
- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- характеризовать физическую нагрузку по показателям частоты пульса;
- в доступной форме объяснять правила выполнения двигательных действий, находить ошибки и анализировать их;
- подавать строевые команды, вести счет при выполнении ОРУ;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта

## **Раздел 2. Содержание учебного предмета**

**Раздел «Знания о физической культуре (в процессе уроков)** соответствует представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как « Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой», « Составление плана занятий спортивной подготовкой», « Самонаблюдение во время занятий», « Самоконтроль при занятиях физической культурой», « Учет индивидуальных особенностей при составлении планов тренировочных занятий», « Туристические походы, как форма активного отдыха», « Здоровье и здоровый образ жизни», « Правила проведения банных процедур», « Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой», « Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями», « История возникновения и развития физической культуры».

**Раздел «Способы двигательной деятельности» (в процессе уроков)** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по видам спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля.

**Раздел «Физическое совершенствование» (в процессе уроков)** наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие. Всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Содержание программного материала уроков состоит в свою очередь из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры строится с учетом индивидуальных способностей учащихся, местных особенностей работы школы, специализации учителя предметника. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах:

- «Легкая атлетика»
- «Гимнастика с основами акробатики»
- «Спортивные игры»
- «Лыжная подготовка»
- «Общеразвивающие упражнения»

При этом каждый тематический раздел программы может включать дополнительно и подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Учителю физкультуры при проведении уроков необходимо помнить о

дифференцированном и индивидуальном подходе к учащимся с учетом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности.

### **Раздел «Знания о физической культуре» (в процессе уроков)**

- Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой.
- Самонаблюдение во время занятий.
- Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
- Учет индивидуальных особенностей при составлении планов тренировочных занятий.
- Туристические походы, как форма активного отдыха.
- Здоровье и здоровый образ жизни.
- Правила проведения банных процедур.
- Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой.
- Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.
- История возникновения и развития физической культуры.

### **Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.
- Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

## **Раздел «Физическое совершенствование»**

- Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

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

- Организующие команды и приемы.

- Акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки), брусьях, гимнастической перекладине, параллельных и разновысоких брусьях.

- Стойка на голове и руках.

Длинный кувырок с разбега (юноши).

- Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.

- Подъем в упор переворотом махом на перекладине (юноши)

- Опорные прыжки-опорный прыжок, согнув ноги (юноши) и прыжок боком с поворотом на 90 градусов.

- Висы и упоры.

- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

- Лазанье по канату и гимнастической стенке.

### **Легкая атлетика.(33 часа)**

- Беговые и прыжковые упражнения.

- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.

- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную мишень.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

### **Лыжная подготовка.(14 часов)**

- Техника передвижений на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Попеременный черырёхшажный ход.
- Одновременный одношажный ход.
- Коньковый ход.
- Торможение «плугом».
- Торможение боковым соскальзыванием.
- Техника перехода с одного лыжного хода на другой.

### **Спортивные игры.(29 часов)**

- Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- Футбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

- Гандбол. История игры Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

### **Элементы единоборств (8ч.)**

-приемы самообороны;

-приемы борьбы лежа и стоя;

-учебная схватка;

-разминка перед поединком.

### **Раздел 3. Тематическое планирование.**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов</b>	<b>Общее количество часов на изучение по программе</b>	<b>Общее количество часов на изучение по плану</b>	<b>Количество контрольных тестов</b>
<b>1.</b>	Знания о физической культуре.	В процессе проведения уроков.	В процессе проведения уроков.	
<b>2.</b>	Способы физкультурной деятельности.	В процессе проведения уроков.	В процессе проведения уроков.	
<b>3.</b>	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе проведения уроков.	В процессе проведения уроков.	
<b>4.</b>	Легкая атлетика.	36	22	9
<b>5.</b>	Гимнастика с основами акробатики.	18	10	
<b>6.</b>	Лыжная подготовка.	14	13	2
<b>7.</b>	Элементы единоборств.	8	-	
<b>8.</b>	Спортивные игры.	29	23	2
<b>9.</b>	Общее количество часов.	105	68	

**Показатели физической подготовленности учащихся.**

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Бег на 30м, с	5,0	5,4
Бег на 100м, с	14,3	17,5
Подтягивания из виса (количество раз)	10	-
Подтягивание, в висе лежа (количество раз)	-	14
Прыжок в длину с места, см	215	170
Кроссовый бег на 3км, (мин, с)	13,50	-
Кроссовый бег на 2км, (мин, с)	-	10,00

**Контрольные тесты и упражнения.**

<b>Упражнения/оценки</b>	<b>Юноши</b>			<b>Девушки</b>		
	<b>Низкий</b>	<b>Средний</b>	<b>Высокий</b>	<b>Низкий</b>	<b>Средний</b>	<b>Высокий</b>
<b>Бег 30м,с:</b>						
16 лет	5,2 и больше	5,1-4,8	4,7 и меньше	6,1 и больше	6,0-5,3	5,2 и меньше
17лет	5,1 и больше	5,0-4,7	4,6 и меньше	6,1 и больше	6,0-5,3	5,2 и меньше
<b>Челночный бег 3на10м, с:</b>						
16лет	8,2 и больше	8,1-7,7	7,6 и меньше	9,7 и меньше	9,6-8,7	8,6 и меньше
17лет	8,1 и больше	8,0-7,5	7,4 и меньше	9,6 и меньше	9,5-8,7	8,6 и меньше
<b>Прыжок в длину с места, см:</b>						
16лет	180 и меньше	181-210	211 и больше	160 и меньше	161-190	191 и больше
17лет	190 и меньше	191-220	221 и больше	160 и меньше	161-190	191 и больше
<b>6-минутный бег, м: 16-17лет:</b>	1250 и меньше	1300-1400	1450 и больше	900 и меньше	950-1200	1250 и больше
<b>Наклон вперед из положения, стоя, см:</b>						
16-17лет	5 и меньше	6-12	13 и больше	7 и меньше	8-14	15 и больше
<b>Подтягивания: на высокой перекладине из виса (юноши), на низкой перекладине из виса лежа (девушки), кол-во раз:</b>						



16лет 17лет	4 и меньше 5 и меньше	5-9 6-10	10 и больше 11 и больше	6 и меньше 6 и меньше	7-15 7-15	16 и больше 16 и больше
----------------	--------------------------	-------------	----------------------------	--------------------------	--------------	----------------------------

Приложение 1.

Календарно-тематическое планирование 11класс.

№ п/п	Наименование разделов и тем урока	Количество часов	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки прохождения темы	Примечание
	<b>Легкая атлетика 19ч.</b>				
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1			
2.	Тестирование бега на 100м.	1			
3.	Бег на короткие дистанции.	1			
4.	Тестирование бега на 30м и челночного бега 3на10м.	1			
5.	Техника метания гранаты на дальность с разбега.	1			
6.	Метание гранаты на дальность.	1			
7.	Тестирование бега на 2000 и 3000м.	1			
8.	Прыжки в длину с разбега.	1			
9.	Прыжки в длину с разбега.	1			
10.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1			
11.	Тестирование шестиминутного бега.	1			
12.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1			
13.	Тестирование прыжка в длину с места.	1			
14.	Броски малого мяча на точность.	1			
15.	Броски большого мяча на точность.	1			
16.	Прыжки в высоту.	1			
17.	Прыжки в высоту.	1			

18.	Прыжки в высоту.	1		
19.	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий.	1		
<b>Единоборства 8ч.</b>				
20.	Само страховка в единоборствах.	1		
21.	Приемы борьбы лежа.	1		
22.	Приемы борьбы лежа.	1		
23.	Приемы борьбы стоя.	1		
24.	Приемы борьбы стоя.	1		
25.	Защита от удара ножом сверху.	1		
26.	Защита от удара ножом сверху.	1		
27.	Контрольный урок по теме «Единоборства».	1		
<b>Гимнастика с элементами акробатики 18ч.</b>				
28.	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	1		
29.	Кувырок назад через стойку на руках. Кувырок вперед через препятствие.	1		
30.	Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты.	1		
31.	Акробатические комбинации.	1		
32.	Акробатические комбинации.	1		
33.	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	1		
34.	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	1		
35.	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	1		
36.	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	1		
37.	Упражнения на брусьях.	1		
38.	Упражнения на брусьях.	1		
39.	Упражнения на брусьях.	1		
40.	Комбинации на брусьях.	1		
41.	Контрольный урок по теме «Брусья».	1		
42.	Опорные прыжки.	1		
43.	Опорные прыжки.	1		
44.	Опорные прыжки.	1		
45.	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок».	1		

	<b>Лыжная подготовка 14ч.</b>				
46.	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход.	1			
47.	Переход с одного лыжного хода на другой.	1			
48.	Смена лыжных ходов в зависимости от условий катания.	1			
49.	Коньковый ход.	1			
50.	Коньковый ход.	1			
51.	Лыжные эстафеты.	1			
52.	Лыжные эстафеты.	1			
53.	Подъёмы на склон и спуски со склона.	1			
54.	Подъёмы на склон и спуски со склона.	1			
55.	Подъёмы на склон и спуски со склона.	1			
56.	Торможение и поворот «упором».	1			
57.	Прохождение дистанции 3км на лыжах.	1			
58.	Прохождение дистанции 3км на лыжах.	1			
59.	<a href="#">Контрольный урок по теме «лыжная подготовка».</a>	1			
	<b>Спортивные игры 29ч.</b>				
60.	Инструкция по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Спортивная игра «Гандбол».	1			
61.	Броски мяча в спортивной игре «Гандбол».	1			
62.	Спортивная игра «Гандбол».	1			
63.	Ведение и броски мяча в гандболе.	1			
64.	Ведение, броски и блокирование мяча в гандболе.	1			
65.	Спортивная игра «Гандбол».	1			
66.	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками.	1			
67.	Волейбол. Приемы и передачи мяча.	1			
68.	Волейбол. Приемы и передачи мяча.	1			
69.	Волейбол. Поддачи мяча.	1			
70.	Волейбол. Поддачи мяча.	1			
71.	Волейбол. Нападающий удар.	1			

72.	Волейбол. Нападающий удар.	1			
73.	Волейбол. Защитные действия.	1			
74.	Волейбол. Тактические действия.	1			
75.	Контрольный урок по теме «Волейбол».	1			
76.	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.	1			
77.	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.	1			
78.	Баскетбол. Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину.	1			
79.	Баскетбол. Штрафные броски.	1			
80.	Баскетбол. Штрафные броски.	1			
81.	Баскетбол. Защитные действия.	1			
82.	Баскетбол. Защитные действия.	1			
83.	Баскетбол. Тактические действия.	1			
84.	Баскетбол. Тактические действия.	1			
85.	Баскетбол. Игра по правилам.	1			
86.	Баскетбол. Игра по правилам.	1			
87.	Контрольный урок по теме «Баскетбол».	1			
88.	Спортивные игры.	1			
<b>Легкая атлетика 14ч.</b>					
89.	Инструкция по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Метание в горизонтальные и вертикальные цели.	1			
90.	Метание в горизонтальные и вертикальные цели.	1			
91.	Тестирование бега на 30м.	1			
92.	Тестирование бега на 100м.	1			
93.	Тестирование челночного бега 3на10м.	1			
94.	Метание гранаты на дальность.	1			
95.	Прыжки в длину с разбега.	1			
96.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1			
97.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1			

<b>98.</b>	Тестирование бега на 2000 и 3000м.	1			
<b>99.</b>	Шестиминутный бег.	1			
<b>100.</b>	Эстафетный бег.	1			
<b>101.</b>	Эстафетный бег.	1			
<b>102.</b>	Эстафеты, подвижные и спортивные игры.	1			
	<b>Итого: 102ч.</b>				