

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Дмитро-Титовская средняя общеобразовательная школа  
Кытмановского района Алтайского края

Рассмотрена:  
Педагогический совет  
Протокол № 1  
от 31.08.2023

Утверждена приказом  
№ 83 от 31.08.2023  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Знобин Ю.М.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 11 КЛАСС**  
**СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ**  
**НА 2023- 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Знобин Юрий Михайлович  
учитель физической культуры,  
высшая квалификационная категория

2023 год

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа разработана для 11 класса общеобразовательной школы. В данном классе обучаются все дети по общеобразовательной программе.

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального компонента государственного стандарта, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от **05.03.2004** № **1089** с изменениями и дополнениями

- учебного плана МБОУ Дмитро-Титовская СОШ Кытмановского района, утвержденного приказом директора

- Положения о рабочей программе МБОУ Дмитро-Титовская СОШ Кытмановского района утвержденного приказом директора №66 от 01.09.2017г.

- авторской программы: «Комплексная программа физического воспитания» авт. В.И. Лях, А.А. Зданевич (М.: Просвещение, 2011)

Логика изложения и содержания примерной программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования, поэтому в программу не внесено изменений.

Вариативная часть распределена: 9 ч. Атлетическая гимнастика (в школе оборудован тренажёрный зал) и 6 ч. на волейбол так как волейбол является игрой выбранной учениками на углубленное изучение. Рабочая программа скорректирована в соответствии с годовым календарным планом графиком.

### **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, программа среднего общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей обучаемых, укрепление их индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребность заниматься физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Изучение данной учебной программы направлено достижение следующих задач:**

Задачами физического воспитания учащихся XI классов являются:

содействие гармоническому физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды для

укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам; формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

решение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, знание занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;

закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта;

формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляций.

### **Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

Примерная программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетами для учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого предмета;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникационной деятельности:

- поиск нужной информации в заданной теме;
- уметь обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владеть основными видами публичных высказываний, следовать этическим

нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективная оценка своих учебных достижений, поведения, черт личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

## **2. Планируемые результаты обучения**

### **ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ СРЕДНЮЮ ШКОЛУ**

Учащиеся, оканчивающие среднюю школу, должны достигнуть следующего уровня физической культуры.

- Знания: физическая культура и спорт — одно из средств всестороннего развития личности, подготовки к трудовой и общественной деятельности. Физическая культура — важнейшая составляющая образа жизни, физическая культура в семье. Закономерности двигательной активности, спортивной тренировки. Способы психологической регуляции и саморегуляции. Двигательные умения, навыки и способности.
- В *циклических и ациклических локомоциях*: с максимальной скоростью пробежать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 25 мин (юноши) и до 20 мин (девушки); прыгать в высоту с 9—15 м разбега одним из спортивных способов («согнув ноги», «перешагивание», «волна», «перекидной», «флоп»);

преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия без опоры и с опорой; преодолевать рекомендованную в программе полосу препятствий (юноши), осуществлять челночный бег 10х10 м (юноши).

- В *метаниях на дальность и на меткость*: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, дотик, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) в пять бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).
- В *гимнастических и акробатических упражнениях*: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусках (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 не ниже чем среднему уровню показателей развития физических способностей (см. табл. 5) 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; осуществить 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, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.
- *Способы поведения на занятиях физическими упражнениями*: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности, сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.
- Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры другой составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному одному из нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.
- **Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет**

Определенные способы	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень	
			юноши	девушки

		е (тест)		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4, и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9—5,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,6 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и . выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол. раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12.	6и ниже 6	13—15 13—15	18и выше 18

• **Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30м	5.0 с	5.4 с
	Бег 100м	14.3 с	17.5 с
Силовые	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	-	14 раз
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км.	13 мин 50 с	
	Кроссовый бег на 2 км		10 мин 00 с

• **Требования к уровню подготовки выпускников**

**Выпускники должны**

**Знать/понимать:**

- влияние оздоровительной системы физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования индивидуальных занятий 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 приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в ВС РФ;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях;
- в процессе активной творческой деятельности по формированию здорового образа жизни.

**Формы, методы и средства обучения, технологии,****которые будут использоваться для реализации рабочей программы**

**Формы обучения:** Фронтальная, групповая, парная, индивидуальная работа.

Эвристическая беседа, беседа,

**Методы обучения: Методы**

Практические (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный)

Методы использования слова ( рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, задание, указание, оценка, команда, подсчёт).

Методы наглядного восприятия (показ, демонстрация плакатов, фильмов, презентаций, звуковая сигнализация)

**Средства обучения: Средства**

Физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы

Спортивное оборудование, инвентарь(мячи, лыжные комплекты, гранаты)

Дидактические материалы (учебник, плакаты), ЭОРы (диски, презентации), технические средства (компьютер, медиапроектор, интернет-ресурсы)

**3. Содержание программы****1.3. Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при трёхразовых занятиях в неделю**

п/п	Вид программного материала	Классы	
		11	

1	Базовая часть		87	
1.1	Основы знаний	В процессе урока		
1.2	Спортивные игры		21	
	Волейбол		12	
	футбол		9	
	баскетбол		-	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики		18	
1.4	Лёгкая атлетика		21	
1.5	Лыжная подготовка		18	
1.6	Элементы единоборств		9	
2	Вариативная часть		15	
2.1	Атлетическая гимнастика		9	
2.2	Волейбол (по выбору учащихся на углубленное изучение)		6	

## 1.2. Базовая часть содержания программного материала уроков

### 1.4.1. Основы знаний, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Основы знаний. Здоровье телесное и духовное, их взаимосвязь. Здоровый образ жизни и его слагаемые. Здоровый образ жизни и будущая трудовая деятельность. Физическая культура личности, спорт, спортивные тренировки. Биомеханические основы техники физических упражнений. Личная гигиена. Употребление наркотиков, алкогольных напитков и продолжение рода, наследственность, социологические аспекты. Питание и здоровье (энерготраты). Основы семейной жизни и половое воспитание. Системы оздоровительной физической культуры в разных странах. Физическое воспитание в семье. Понятие о духовном и) телесном совершенствовании.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание,

обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.. Дозировка данных процедур указана в программах I—IX классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

### 1.4.2. Легкая атлетика

В XI классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного, бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и

координационных способностей (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений). Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

Основная направленность	XI 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	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 различных снарядов в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 18-20 м Метание различных снарядов на дальность с разбега	12—14 м
На развитие выносливости	Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка	
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка	



На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных исходных положений, 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 исходных положений в цель и на дальность обеими руками	
Знания	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды	
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге, для развития и совершенствования основных двигательных способностей	
На совершенствование организаторских умений	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками	

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и способы в прыжках и метаниях. С юношами и девушками продолжается углубленное изучение освоенных в VIII — IX классах различных спортивных способов прыжков. При наличии условий и обеспечения техники безопасности допустимо ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройным прыжком. В качестве метательных снарядов можно использовать не только мячи и гранаты, но и копьё, диск, ядро, молот.

Для обеспечения большей прикладности, разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы использовать их во время самостоятельных тренировок, во время внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

#### 1.4.3. Спортивные игры

В XI классах продолжается углубленное изучение одной из спортивных игр<sup>1</sup>, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведения, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к X классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в X-XI классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо больше использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех либо других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение или закрепить неправильные координации.

Осваивать программный материал можно последовательно в течение всего времени, отведенного на спортивные игры, или в два этапа.

Основная направленность	XI классы	
	Юноши	Девушки

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. Игра по правилам	
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 владение мячом	
На совершенствование техники защитных действий	Действие 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	
На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму)	Упражнения по овладению <sup>2</sup> и совершенствованию в технике перемещений и владении мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным	
На развитие выносливости	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин	
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность	
Знания	Знания терминологии избранной спортивной игры; техники владения мячом, перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Знание правил игры	

- Материал, для развития названных способностей относится ко всем спортивным играм. Координационная сложность упражнений, объем и интенсивность, условия их выполнения определяются учителем в соответствии с методическими требованиями и индивидуальными различиями девушек и юношей.

<p>Самостоятельные занятия по разделу</p> <p>На овладение организаторскими умениями</p>	<p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры</p> <p>Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками; судейство и комплектование команды, подготовка мест занятия</p>
---	---

#### 1.4.4. Гимнастика

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены новые для освоения гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажерах; в занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом и комбинации этих упражнений.

Большой координационной сложностью отмечаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также большой набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей имеют большое прикладное значение для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для воспитания грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, играющих большую роль в выполнении функции материнства.

Во время уроков учитель должен обращать внимание учащихся на большие возможности гимнастических упражнений не только в развитии физических способностей, но и в воспитании волевых качеств (особенно в упражнениях на снарядах), формировании красивых осанки, фигуры, походки, поа. В этих целях он сообщает необходимые сведения о влиянии гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

Основная направленность	XI классы
-------------------------	-----------

	Юноши	Девушки
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. 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	Пройденный материал в предыдущих классах. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней упор присев на одной ноге, махом соскок
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см (XI кл.)	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см)
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 изученных 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	
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча	
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами	
Знания	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками	
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений	
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора занятий с младшими школьниками	

#### Лыжная подготовка:

Основные направления	10	
На освоение техники лыжных ходов	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км. (девушки) и 6 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 занятии лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	

#### Элементы единоборства.

Основная направленность	Класс 11	
На освоение техники владения приёмами	Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.	
На развитие координационных способностей	Пройденный материал по приёмам 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 приёмами самостраховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами.

#### 1.5. Вариативная часть содержания программного материала уроков

Вариативная часть распределена: 9 ч. Атлетическая гимнастика (в школе оборудован тренажёрный зал) и 6 ч. на волейбол так как волейбол является игрой выбранной учениками на углубленное изучение.

#### 4. Поурочное тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Домашнее задание	
	<b><u>P-1</u> Лёгкая атлетика</b>	<b>11ч</b>		
<b>1.1</b>	Техника безопасности на занятиях физичес.культ. и Л\А Высокий и низкий старт до 40 м. Тестирование	<b>1ч</b>		
<b>1.2</b>	Правовые основы физической культуры и спорта. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут	<b>1</b>	<b>П-1</b>	
<b>1.3</b>	Понятие о физической культуре личности. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	<b>1</b>	<b>П-2</b>	
<b>1.4</b>	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Метание гранаты 500-700 гр. С 4-5 шагов разбега	<b>1</b>	<b>П-3</b>	
<b>1.5</b>	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	<b>1</b>	<b>П-4</b>	



<b>1.6</b>	Основные формы и виды физических упражнений. Бег на результат 100 метров	<b>1</b>	<b>П-5</b>	
<b>1.7</b>	Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Бег 400 метров	<b>1</b>	<b>П-6</b>	
<b>1.8</b>	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Бег на 2000(Д) 3000(М) метров	<b>1ч</b>	<b>П-7</b>	
<b>1.9</b>	Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности. Метание гранаты 500-700 гр. С 4-5 шагов разбега 2	<b>1</b>	<b>П-8</b>	
<b>1.10</b>	Основы организации двигательного режима. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега на результат	<b>1</b>	<b>П-9</b>	
<b>1.11</b>	Организация и проведения спортивно-массовых соревнований. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут 2	<b>1</b>	<b>П-10</b>	
<b>2</b>	<b>Спорт</b> <b>Игры</b>  <b>футбол</b>	<b>9 часов</b>		
<b>2.1</b>	Техника безопасности на занятиях футболом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	<b>1ч</b>	<b>Стр-83</b>	
<b>2.2</b>	Варианты ударов по мячу	<b>1ч</b>	<b>Стр-84</b>	
<b>2.3</b>	Варианты остановок мяча ногой и грудью	<b>1ч</b>	<b>Стр-85</b>	
<b>2.4</b>	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	<b>1ч</b>	<b>Стр-86</b>	
<b>2.5</b>	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)	<b>1ч</b>	<b>С-87</b>	

2.6	Индивидуальные , групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1ч	С-88	
2.7	Игра по упрощённым правилам	1ч	С-89	
2.8	Игра по правилам	1ч	С-90	
2.9	Двусторонняя игра в футбол	1ч	С 90-91	
3	<b><u>Атлетическая гимнастика</u></b>	5 часов		
3.1	Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Упражнение для мышц живота(сгибателей)	1ч	П-11	
3.2	Способы регулирования массы тела. Упражнения для мышц спины (разгибателей)	1ч	П-12	
3.3	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Упражнения для мышц ног	1ч	П-13	
3.4	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	1ч	П-14	
3.5	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах	1ч	П-15	
4	<b><u>Элементы единоборств</u></b>	9 часов		
4.1	Техника безопасности на занятиях . Приёмы самообороны	1ч	С 128-129	
4.2	Приёмы борьбы лёжа и стоя	1ч	С 129-130	
4.3	Учебная схватка	1ч	С 131-132	

4.4	Силовые упражнения и единоборства в парах	1ч	С 132-133	
4.5	Освобождение от захватов	1ч	С 133-134	
4.6	Захваты рук и туловища	1ч	С 134	
4.7	Учебная схватка	1ч		
4.8	Силовые упражнения и единоборства в парах	1ч	С 135	
4.9	Учебная схватка	1ч	С 135	
5	<b><u>Гимнастика с элементами акробатики</u></b>	9 часов		
5.1	Техника безопасности. Прыжок ноги врозь через коня в длину с высотой 115-120см(10кл) и <u>120-125 см (11кл)</u> <b><u>Девочки</u></b> Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	1ч	С 91-92. 98	
5.2	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см	1ч	С 99	
5.3	Стойка на руках с помощью	1ч	С 99-100	
5.4	Кувырок назад через стойку на руках с помощью	1ч	С 100	
5.5	Переворот боком	1ч	С 101	
5.6	Комбинации из ранее изученных элементов (акробатика)	1ч	С 101-102	
5.7	Упражнения на коне мальчики Девочки – упражнения с обручами	1ч	С 98	
5.8	Комбинации из ранее изученных элементов (на перекладине)	1ч	С 101	
5.9	Подъём в упор силой; подъём переворотом	1ч	С 93	
6	<b><u>волейбол</u></b>	11 часов		

6.1	Техника безопасности. Варианты техники приёма и передач мяча	1ч	С 72	
6.2	Варианты подач мяча	1ч	С 74-75	
6.3	Варианты нападающего удара	1ч	С 76	
6.4	Блокирование одиночное и двойное	1ч	С 78-79	
6.5	Действия в защите углом назад	1ч	С 81-82	
6.6	Действия в защите углом вперёд	1ч	С 80	
6.7	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении	1ч	С 80	
6.8	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите	1ч	С 81	
6.9	Игра по правилам	1ч	С 184-185	
6.10	Игра по правилам	1ч	С 193	
6.11	Игра по правилам	1ч	С193-194	
7	<b><u>Лыжная</u></b> <b><u>подготовка</u></b>	18 часов		
7.1	Техника безопасности. Попеременный двухшажный	1ч	С 116	
7.2	Одновременный двухшажный и одношажный ход	1ч	С 116	
7.3	Переход с хода на ход	1ч	С 117	
7.4	Преодоление подъёмов и препятствий	1ч	С 121	
7.5	Прохождение дистанции М-5 км Девочки -3 км.	1ч	С 184-185	
7.6	Совершенствование техники классических ходов	1ч	С 193	
7.7	Коньковый ход, варианты ходов	1ч	С193-194	
7.8	Коньковый ход с толчком на каждый шаг	1ч	С 192	

<b>7.9</b>	Коньковый ход без палочек	<b>1ч</b>	<b>С 184-185</b>	
<b>7.10</b>	Преодоление подъёмов коньковым ходом	<b>1ч</b>	<b>С 121</b>	
<b>7.11</b>	Переход с хода на ход	<b>1ч</b>	<b>С 117</b>	
<b>7.12</b>	Распределение сил на дистанции, лидирование, обгон, финиширование	<b>1ч</b>	<b>С 124</b>	
<b>7.13</b>	Прохождение дистанции М-5 км Девочки -3 км.	<b>1ч</b>	<b>П 31</b>	
<b>7.14</b>	Горнолыжная подготовка	<b>1ч</b>	<b>П-32</b>	
<b>7.15</b>	Прохождение дистанции М-5 км Девочки -3 км.	<b>1ч</b>	<b>П-33</b>	
<b>7.16</b>	Спуск и поворот переступанием	<b>1ч</b>		
<b>7.17</b>	Эстафетный бег	<b>1ч</b>		
<b>7.18</b>	Прохождение дистанции М-5 км Девочки -3 км.	<b>1ч</b>		
<b>6</b>	<b><u>волейбол</u></b>	<b>7ч</b>		
<b>6.12</b>	Варианты нападающего удара	<b>1ч</b>	<b>С 72</b>	
<b>6.13</b>	Блокирование одиночное и двойное	<b>1ч</b>	<b>С 74-75</b>	
<b>6.14</b>	Действия в защите углом назад	<b>1ч</b>	<b>С 76</b>	
<b>6.15</b>	Действия в защите углом вперёд	<b>1ч</b>	<b>С 78-79</b>	
<b>6.16</b>	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении	<b>1ч</b>	<b>С 81-82</b>	
<b>6.17</b>	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите	<b>1ч</b>	<b>С 80</b>	
<b>6.18</b>	Игра по правилам	<b>1ч</b>	<b>С 80</b>	

<b>5</b>	<b><u>Гимнастика с элементами акробатики</u></b>	<b>9ч</b>		
<b>5.10</b>	Техника безопасности. Прыжок ноги врозь через коня в длину с высотой 115-120см(10кл) и 120-125 см (11кл) <b><u>Девочки</u></b> Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	<b>1ч</b>	<b>С 91-92. 98</b>	
<b>5.11</b>	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см	<b>1ч</b>	<b>С 99</b>	
<b>5.12</b>	Стойка на руках с помощью	<b>1ч</b>	<b>С 99-100</b>	
<b>5.13</b>	Кувырок назад через стойку на руках с помощью	<b>1ч</b>	<b>С 100</b>	
<b>5.14</b>	Переворот боком	<b>1ч</b>	<b>С 101</b>	
<b>5.15</b>	Комбинации из ранее изученных элементов (акробатика)	<b>1ч</b>	<b>С 101-102</b>	
<b>5.16</b>	Упражнения на перекладине мальчики. Девочки – упражнения с обручами	<b>1ч</b>	<b>С 98</b>	
<b>5.17</b>	Комбинации из ранее изученных элементов (акробатика)	<b>1ч</b>	<b>С 101</b>	
<b>5.18</b>	Подъём в упор силой; подъём переворотом	<b>1ч</b>	<b>С 93</b>	
<b>3</b>	<b><u>Атлетическая гимнастика</u></b>	<b>4ч</b>		
<b>3.6</b>	Техника безопасности на занятиях гимнастикой Упражнение для мышц живота(сгибателей)	<b>1ч</b>	<b>С 184-185</b>	
<b>3.7</b>	Упражнения для мышц спины (разгибателей)	<b>1ч</b>	<b>С 193</b>	
<b>3.8</b>	Упражнения для мышц ног	<b>1ч</b>	<b>С193-194</b>	
<b>3.9</b>	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	<b>1ч</b>	<b>С 192</b>	
<b>1</b>	<b><u>Лёгкая атлетика</u></b>	<b>13ч</b>		
<b>1.12</b>	Бег 100 метров	<b>1ч</b>	<b>С 104-105</b>	
<b>1.13</b>	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут	<b>1ч</b>	<b>С 107</b>	
<b>1.14</b>	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	<b>1ч</b>	<b>С 108-109</b>	
<b>1.15</b>	Метание гранаты 500-700 гр. С 4-5 шагов разбега	<b>1ч</b>	<b>С 111-113</b>	

<b>1.16</b>	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега 1.20 Метание гранаты 500-700 гр.	<b>1ч</b>	<b>С 109-101</b>	
<b>1.17</b>	Бег на результат 100 метров 1.19 Бег на 2000(Д) 3000(М) метров	<b>1ч</b>	<b>С 105</b>	
<b>1.18</b>	Бег 400 метров 1.21 Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега на результат	<b>1ч</b>	<b>С 105</b>	
<b>1.19</b>	Бег на 2000(Д) 3000(М) метров	<b>1ч</b>	<b>С 107</b>	
<b>1.20</b>	Метание гранаты 500-700 гр.	<b>1ч</b>		
<b>1.21</b>	1.21 Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега на результат	<b>1ч</b>	<b>С 109</b>	
	<b>Итого</b>	<b>102ч</b>		

#### 1.5. Вариативная часть содержания программного материала уроков

Вариативная часть распределена: 9 ч. Атлетическая гимнастика (в школе оборудован тренажёрный зал) и 6 ч. на волейбол так как волейбол является игрой выбранной учениками на углубленное изучение.

### 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНИВАНИЕ ДОСТИЖЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

При изучении курса осуществляется комплексный контроль знаний и умений учащихся, включающий разные виды контроля: Вид контроля: предварительный, текущий и итоговый

Формы контроля: тесты, устный опрос, выполнение упражнений в практических видах деятельности.

<b>Виды контроля</b>	<b>Формы и методы контрольно-оценочных процедур</b>	<b>Критерии оценивания</b>
<b>Предварительный</b> (на вводных уроках перед изучением конкретной темы или раздела учебной программы)	Устный опрос	Приложение №1
	Тестовый контроль	Приложение №2
	Практическое выполнение упражнения	Приложение №3
<b>Текущий</b> (на каждом уроке с целью определения эффективности процесса обучения)	Устный опрос	Приложение №1
	Тестовый контроль	Приложение №2
	Практическое выполнение упражнения	Приложение № 3

<b>ИТОГОВЫЙ ОЦЕНКА</b> четверть полугодие, год(Промежуточный)	Среднее арифметическое оценивание	
---	--------------------------------------	--

### УМК

Учебник «Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений(В.И. Лях, А.А.Зданевич; под общей редакцией В.И. Ляха – М.: Просвещение, 2006

Тестовый контроль. 10-11 классы: для учителей образовательных учреждений/ В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2012.

Методическое пособие. 10-11 классы: для учителей образовательных учреждений/ В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2010.

- авторская программа: «Комплексная программа физического воспитания» авт. В.И. Лях, А.А. Зданевич (М.: Просвещение, 2011)

### 6. ЛИСТИ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ 3. ЛИСТИ ВНЕСЕНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ

№	Наименование разделов, тем	причина	Всего часов



