**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**
**средняя общеобразовательная школа №167**
**Центрального района Санкт-Петербурга**

| Рассмотрено<br>на заседании МО учителей<br>физической культуры<br>от 29.08.2017 протокол № 1<br>Руководитель МО<br>/И.В. Ленская/ | Принято<br>на педагогическом совете<br>ГБОУ школы №167<br>от 30.08.2017 протокол №1 | Утверждаю<br>Приказ от 31.08. 2017, № 128<br>Директор ГБОУ школы №167<br>/С.М. Бесельдиева/ |
|---|---|---|

# Рабочая программа по

**физической культуре** (базовый уровень)
(наименование учебного предмета (курса), уровень изучения)

среднее общее образование, 11 класс
(ступень образования/класс)

2017-2018 учебный год
(срок реализации программы)

Составлена на основе авторской программы по физической культуре А. П. Матвеевым, с учетом требований Федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре.
(наименование программы)

Программу составила Ленская Ирина Валериевна (стаж работы 22 года, высшая квалификационная категория)
(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу, стаж, квалификационная категория)

Санкт-Петербург

2017г.

## Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса основной общеобразовательной школы составлена на основе и реализуется на основе следующих документов:

1. Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным базисным учебным планом, утвержденным приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 (далее – ФБУП-2004);
3. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015;
4. распоряжением Комитета по образованию от 14.03.2017 № 838-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2017/2018 учебном году»;
5. распоряжением Комитета по образованию от 20.03.2017 № 931-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2017/2018 учебный год».
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2009 № 729 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих издание учебных пособий, которые допускаются к использованию в образовательном процессе в имеющих государственную аккредитацию и реализующих образовательные программы общего образования образовательных учреждениях» .
8. Учебный план ГБОУ школы №167 на 2017-2018 учебный год.

Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, является главной целью развития отечественной системы школьного образования.

**Целью**образования в области физической культуры является формирование у школьников 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 рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся 11 класса ориентируется на решение следующих **задач**:

1. Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;

3. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
4. Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
5. Воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и основного общего образования по физической культуре. Автор А.П.Матвеев, издательство «Просвещение» 2012, Москва.

Общее количество часов в год - 102 (3 часа в неделю).Рабочая программа создана на основе основных разделов физической культуры: теория, гимнастика (с элементами акробатики), легкая атлетика, спортивные игры, кроссовая подготовка с учетом материально-технической базы учебного учреждения. Общее количество учебного времени равномерно распределено между всеми видами физической подготовки. Большой удельный вес приходится на организацию и проведение занятий на свежем воздухе. В системе используются по данной программе различные виды мониторингов, которые помогают наблюдать в динамике за физическим развитием каждого школьника.

Содержание данного календарно – тематического планирования при 3 (трех) учебных занятиях в неделю основного общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания программного материала, с учетом индивидуальных особенностей учащихся, возможностей материально–технического обеспечения школы в образовательном процессе, включена дифференцированная (вариативная) часть физической культуры. Она направлена на изучение раздела по ОФП и гимнастики с элементами йоги, также увеличены часы на раздел «Спортивные игры» (футбол).

Каждый из практических разделов рабочей программы составлен в соответствии с задачами обучения и имеет единую структуру: теоретические сведения по виду спорта, умения, навыки, составляющие содержание обучения, упражнения для развития двигательных качеств и навыков, требования к учащимся.

Теоретические сведения призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория изучается на уроках, лекциях при прохождении материала соответствующего раздела программы. Методы сообщения теоретических знаний определяют учитель. При изучении вопросов теории используется учебник «Физическая культура», программно-методический материал.

Гимнастика с элементами акробатики. Обучение гимнастическим упражнениям, расширяется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Большое разнообразие, возможность строго

направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных и кондиционных способностей.

Уроки легкой атлетики направлены на закрепление легкоатлетических упражнений в эстафетном беге, прыжках в длину и высоту, метаниях. Продолжается совершенствоваться техника бегана короткие и средние дистанции. Данный материал содействует дальнейшему развитию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить учащихся проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

В разделе «Спортивные игры» в 11 классе продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбола и волейбола. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах.Задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактических взаимодействий в нападении и защите.

При разработке рабочей программы учитывались участие школы в районных и городских соревнованиях по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, легкая атлетика).

В результате изучения программы «Физическая культура» обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

**Личностные результаты –** отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

**Метапредметные результаты** - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде**:** находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

**Предметные результаты** – характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. Предлагаемая программа для урока физической культуры состоит из набора основных модулей, освоение которых направленно на повышение роли физической культуры в воспитании современных школьников и укрепления их здоровья.

**Содержание** учебного предмета по физической культуре. Курс состоит из трех учебных разделов: теоретического, практического и контрольно-оценочного, обеспечивающих получение знаний о физической культуре, освоение способов двигательной деятельности и физическое совершенствование.

В результате освоения содержания учебного материала по физической культуре учащиеся по окончании 11 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

<u>Требование к качеству освоения программного материала.</u>

Знать (понимать):

- Что такое олимпизм?

-Место проведения очередных Олимпийских игр.

-Применение олимпийских принципов в своей жизни.

Уметь:

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;

- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) - Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.

- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам.
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Демонстрировать уровень физической подготовленности

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Высокий | Средний | Низкий | Высокий | Средний | Низкий |
| | Юноши | | | Девушки | | |
| Бег 30 метров с высокого старта | 4.7 | 5.0 - 5.3 | 5.5 | 5.1 | 5.3-5.6 | 5.8 |
| Челночный бег 3\10м | 7.1 | 8.0-8.5 | 8.7 | 8.2 | 8.7-9.1 | 9.5 |
| Прыжки в длину с места (см) | 230 | 195-208 | 185 | 200 | 160-180 | 157 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Прыжки через скакалку за 1 мин | 135 | 95-125 | 90 | 145 | 115-130 | 100 |
| Поднимание туловища из положения лёжа за 60 сек | 70 | 45-55 | 40 | 45 | 35-40 | 33 |
| Наклон вперёд (см.) | 11 | 7-9 | 6 | 15 | 11-13 | 10 |
| Подтягивание(девочки из положения лёжа) | 14 | 10-11 | 7 | 19 | 14-17 | 12 |
| Бег 1000 м. | 3.35 | 4.10-4.18 | 4.30 | 4.40 | 5.00-5.25 | 6.00 |

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре.**

| № п/п | Наименование материально-методического обеспечения | |
|---|---|---|
| 1. | **Книгопечатная продукция**<br>1. Рабочая программа, А.П.Матвеева, «10-11 классы физическая культура», издательство «Просвещение» 2012. | |
| 2. | **Учебно-практическое оборудование** | |
| | Гимнастика | Магнитофон (1), диск (1), гимнастическая стенка, гимнастические маты (8шт.), обручи (6), скакалки (10), скамейки (6). |
| | Лёгкая атлетика | Флажки(10), эстафетные палочки (4), мячи для метания (12), кубики (6), секундомер (1). |
| | Спортивные игры | Баскетбольные мячи (20), волейбольные мячи (12), футбольные мячи (1), волейбольная сетка (1). |
| | ОФП | Набивные мяча весом 2кг. (2), набивные мяча весом 5кг. (2), магнезия. |

**Планируемые результаты изучения учебного курса.**

**Знания о физической культуре.**

Выпускник 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Тематический план.**

| № | Название раздела, темы | Количество часов | Содержание темы | Требование к уровню подготовки учащихся |
|---|---|---|---|---|
| I. | Знания о физической культуре | | | |
| 1. | История физической культуры | | Что такое олимпизм? Место проведения очередных Олимпийских игр. | Знать (понимать):<br>-Современное олимпийское движение. |
| 2. | Базовые понятия физической культуры | | Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные её характеристики и параметры, основные факторы влияющие на форму осанки. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений. | Знать (понимать):<br>-Основные показатели физического развития.<br>-Правила составления комплексов упражнений. |
| 3. | Физическая культура человека | | Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и | Знать (понимать):<br>-Основное содержание режима дня. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки и их значения для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток, правила выбора и дозировки физических упражнений, составление комплексов упражнений, и их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями. | - Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений.<br>-Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.<br>-Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями. |
| II. | Способы (двигательной) физкультурной деятельности | | | |
| 1. | Организация и проведение занятий физической культурой | | Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.<br>Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений | Уметь:<br>-Составлять индивидуальные комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.<br>-Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2. | Оценка эффективности занятий физической культурой | | Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке. Форме стопы.<br><br>Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями. | Уметь:<br>- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой. |
| III. | Физическое совершенствование | | | |
| | 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность | | Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. | Уметь:<br><br>- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений, комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. |
| | Гимнастика с основами акробатики | 14 | Организующие команды и приёмы: Организующие команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по2 и 4 дробление и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперёд (назад) в группировке; кувырок вперёд ноги скрестно с последующим поворотом на 180 ° кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.<br><br>Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие | Уметь:<br><br>- выполнять строевые упражнения.<br><br>- Выполнять акробатические и гимнастические комбинации. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие и танцевальные движения (мягкий, высокий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).<br><br>Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).<br><br>Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком – 1м.).<br><br>Упражнения общей физической подготовки. | |
| | Лёгкая атлетика | 19 | Высокий старт. Бег ускорением. Бег на короткие дистанции (30м и 60м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель на дальность с разбега.<br><br>Упражнения общей физической подготовки. | -Уметь<br><br>выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами.<br><br>-выполнять легкоатлетические упражнения. |
| | Кроссовая подготовка | 15 | Прохождение учебных дистанций (протяжённость | -Уметь |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки. | выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами.<br><br>-выполнять легкоатлетические упражнения. |
| | Спортивные игры | 20 | Баскетбол: Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места.<br><br>Упражнения общей физической подготовки.<br><br>Волейбол: Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; приём и передача мяча снизу, приём и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).<br><br>Упражнения общей физической подготовки.<br><br>Футбол: Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперёд; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъёма стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной | Уметь:<br><br>- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе,<br>- играть по правилам. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | стопы.<br><br>Упражнения общей физической подготовки. | |
| | Футбол | 10 | | Уметь:<br><br>- Выполнять игровые действия, играть по правилам. |
| | Гимнастика | 9 | Организующие команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по2 и 4 дробление и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.<br><br>Кувырок вперёд (назад) в группировке; кувырок вперёд ноги скрестно с последующим поворотом вперёд; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок вперёд прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперёд в упор присев.<br><br>Вольные упражнения (девочки): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии ( основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).<br><br>Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, | Уметь:<br><br>- выполнять строевые упражнения.<br><br>- Выполнять акробатические и гимнастические комбинации. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; передвижение по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте. | |
| | ОФП | 15 | Упражнения специальной физической и технической подготовки. | |
| | Количество часов | 102 | | |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре (3 ч. в неделю) для 11 класса**

| № урока | Дата (плановая) | Тема урока | Вид контроля | Страница учебника | Планир-е резуль таты |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. | | 1 | |
| 2 | | Специальные беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. Низкий старт. Бег до 40м. | | 2 | |
| **3** | | **Вариативная часть.** Футбол. Техника остановки мяча подошвой. | | 3 | |
| 4-5 | | Бег 6 минут. Низкий старт и стартовый разбег. Бег с ускорением 2-3 по 80м. Ч\б 3\10м. | учет: челночный бег 3\10 метров. | 1 | |
| **6** | | **Вариативная часть.** Футбол. Техника остановки | | 5 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | катящегося мяча внутренней стороной стопы. | | | |
| 7-9 | | Бег с хода 2-4 по 40-60 метров. Эстафетный бег. Бег 500 метров. | учет: бег 500 метров. | 3 | |
| **10** | | **Вариативная часть.** Футбол. Остановка мяча в сочетании с ведением и обманными движениями. | | 8 | |
| 11-12 | | Специальные прыжковые упражнения. Двойной и тройной прыжки с 3-5 шагов разбега. 6-8 прыжков. | | 7 | |
| **13** | | **Вариативная часть.** Футбол. Техникаостановка мяча грудью. | | 10 | |
| 14-15 | | Прыжки с разбега через планку на «взлет». | | 11 | |
| **16** | | **Вариативная часть.** Футбол. Техника отбора мяча подкатом. | | 12 | |
| 17-18 | | Метание мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность в коридор шириной 10 метров. | | 13 | |
| **19** | | **Вариативная часть.** Футбол. **Обманные движения ( финты).** | | 14 | |
| 20-21 | | Специальные прыжковые упражнения. Длина. | учет: длина. | 15 | |
| **22** | | **Вариативная часть.** Футбол. Техника отбора мяча подкатом. | | 16 | |
| 23-24 | | Кроссовая подготовка. Бег 1.500м. | учет: бег 1.500 метров. | 17 | |
| **25** | | **Вариативная часть.** Футбол. Техника отбора мяча подкатом. Игра в футбол по правилам. | | 18 | |
| 26-27 | | «Рваный бег» до 10 мин. Челночный бег 10\10 метров. | | 19 | |
| **28** | | **Вариативная часть.** ОФП. Прыжковые упражнения через гимнастическую скамейку. | | 20 | |
| 29-30 | | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. ОРУ на гибкость. | | 21 | |
| **31** | | **Вариативная часть.** ОФП. ОРУ на пресс в парах 3 подхода. | | 22 | |
| 32-33 | | Строевые упражнения. «Угол». «Мост». | | 23 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **34** | | **Вариативная часть.** ОФП. ОРУ на пресс в парах-30сек.+отжимание 30сек. | учет: ОРУ на пресс в парах-30сек.+отжимания 30сек. | 24 | |
| 35-36 | | Строевые упражнения. Стойка на лопатках без помощи рук. «Угол» . Два длинных кувырка вперед. | | 25 | |
| **37** | | **Вариативная часть.** ОФП. ОРУ на пресс в парах за 1 минуту 4 подхода. | | 26 | |
| 38-39 | | Строевые упражнения. Кувырок вперед встойкуна лопатках. Акробатические комбинации. | учет: строевые упражнения. | 27 | |
| **40** | | **Вариативная часть.** ОФП. Отжимание. | | 28 | |
| 41-42 | | Строевые упражнения. Виды перелазания. «Полоса препятствий». | | 29 | |
| **43** | | **Вариативная часть.** ОФП. Отжимание. КСУ. | | 30 | |
| 44-45 | | Строевые упражнения. Акробатические комбинации. Гимнастические эстафеты. | | 31 | |
| **46** | | **Вариативная часть.** ОФП. Подтягивание. КСУ. | учет: подтягивание. | 32 | |
| 47-48 | | Строевые упражнения. Акробатические упражнения. | | 33 | |
| **49** | | **Вариативная часть.** ОФП. ОРУ с набивным мячом (5кг). | | 34 | |
| 50-51 | | Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Стойка и перемещение волейболиста. Верхняя передача мяча в парах: встречная, над собой-партнеру. На месте, с перемещением, влево, вправо. Волейбол. | | 35 | |
| **52** | | **Вариативная часть.** ОФП. ОРУ с набивным мячом (5кг) в парах. | | 35 | |
| 53-54 | | Волейбол. Верхняя передача мяча через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. | | 37 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **55** | | **Вариативная часть.** ОФП. ОРУ в парах. | | 38 | |
| 56-57 | | Волейбол. Верхняя передача мяча через сетку. Сочетание передач; сверху-прием снизу. | | 39 | |
| **58** | | **Вариативная часть.** ОФП. ОРУ в парах. | | 40 | |
| 59-60 | | Волейбол. Прием мяча снизу после подачи. Осваивать технику нападающего удара. | учет: передачи мяча через сетку в парах. | 41 | |
| **61** | | **Вариативная часть.** ОФП. ОРУ со скакалкой. | | 42 | |
| 62-63 | | Волейбол. Верхняя подача мяча. Разновидности подачи мяча. Осваивать технику нападающего удара. | | 43 | |
| **64** | | **Вариативная часть.** ОФП. ОРУ с гимнастической скамейкой. | | 44 | |
| 65-66 | | Волейбол. Техника блокирования. | | 45 | |
| **67** | | **Вариативная часть.** ОФП. ОРУ с гимнастической скамейкой. | | 46 | |
| 68-69 | | Волейбол. Передачи мяча в парах через ширину площадки. Нападающий удар через сетку. Игровые упражнения. Верхняя подача мяча. | учет: верхняя подача мяча. | 47 | |
| **70** | | **Вариативная часть.** ОФП. ОРУ на гимнастической стенке. | | 48 | |
| 71-72 | | Баскетбол. Передача мяча в парах с продвижением вперед. | | 49 | |
| **73** | | **Вариативная часть.** Дыхательная гимнастика. | | 50 | |
| 74-75 | | Баскетбол. Передача мяча в тройках с продвижением вперед. | | 51 | |
| **76** | | **Вариативная часть.** Упражнения для развития силы с индивидуально подобранной дозировкой. | | 52 | |
| 77-78 | | Баскетбол. Осваивать и совершенствовать технику ведения мяча и бросков мяча. | учет: ведениемяча с броскомпо кольцу. | 53 | |
| **79** | | **Вариативная часть.** Упражнения для развития силы с индивидуально подобранной дозировкой. | | 54 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | ОРУ с гимнастическими скамейками. | | | |
| 80-81 | | Медленный бег до 15 минут. Челночный бег 10/10м. Эстафетный бег. | учет: челночный бег 10/10м. | 54 | |
| **82** | | **Вариативная часть.** Дыхательная гимнастика, ее значение в укреплении здоровья, профилактике утомления. | | 55 | |
| 83-84 | | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с низкого старта 5-6/30-40м. | | 55 | |
| **85** | | **Вариативная часть.** ОРУ на гибкость.Упражнения для развития равновесия. | | 56 | |
| 86-87 | | ОРУ с набивным мячом. Метание мяча. | | 57 | |
| **88** | | **Вариативная часть.** ОРУ на гибкость.Упражнения для развития равновесия. | | 57 | |
| 89-90 | | Кроссовая подготовка. Бег 1.500м. Специальные беговые упражнения. | учет: бег 1.500м. | 58 | |
| **91** | | **Вариативная часть.** Упражнения для развития координационных движений. | | 58 | |
| 92-93 | | Кроссовая подготовка. Бег 2/500м. | | 59 | |
| **94** | | **Вариативная часть.** Упражнения для развития координационных движений. Подтягивание. | учет: подтягивание. | 59 | |
| 95-96 | | Специальные прыжковые упражнения. Длина. | | 60 | |
| **97** | | **Вариативная часть.** Дыхательная гимнастика. | | 60 | |
| 98-99 | | Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. | учет: длина. | 61 | |
| **100** | | **Вариативная часть.** Футбол. Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов. | | 62 | |
| 101-102 | | Совершенствовать технику длительного бега. Бег 2\800м (юноши), 2\500м (девушки). | | 63 | |

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре ( 11 класс).**

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|---|---|---|
| | | Класс |
| | | 11 |
| 1 | **Базовая часть** | **68** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 |
| 1.3 | Легкая атлетика | 19 |
| 1.4 | Кроссовая подготовка | 15 |
| 1.5 | Спортивные игры | 20 |
| **II** | **Вариативная часть** | **34** |
| 2.1 | Спортивные игры на основе футбола | 10 |
| 2.2 | ОФП | 15 |
| 2.3 | Гимнастика с элементами йоги | 9 |
| | Итого | 102 |