**Пояснительная записка**

**Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена на основе:**

1. Федерального компонента государственного стандартного образования, утвержденного приказом Минобразования России от 5 марта 2004 года № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного и среднего (полного) общего образования» (в ред. от 07.06.2017).
2. Учебного плана МАОУ Зареченской СОШ.
3. Реализуемая программа: Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011.

**Изучение физической культуры на уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:**

* + развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
	+ воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
	+ овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий 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 социальных ориентаций;
	+ приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в

коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Общая характеристика учебного предмета:**

 Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определѐнные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

 Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учѐтом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**Место предмета в учебном плане:**

 Согласно учебному плану МАОУ Зареченской СОШ на изучение физической культуры в 11 классе- 3 часа в неделю/ 99 часов в год.

 **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

Физическая культура и основы здорового образа жизни

 Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

 Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

 Физкультурно-оздоровительная деятельность (с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий)

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег. Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

**Требования к уровню подготовки учащихся 11 классов**

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен***

**знать/понимать:**

 -влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профи­лактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

 -способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

 -правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями
 различной направленности;

**уметь:**

 -выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечеб­ной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражне­ний атлетической гимнастики;

 -выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

 -преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных
способов передвижения;

 -осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической куль­турой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повсе­дневной жизни:**

 -для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

 -подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской
Федерации;

 -организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

 -активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
**владеть компетенциями:** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, ком­муникативной.

**Демонстрировать.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическаяспособность | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 100 м, с.Бег 30 м, с. | 14,35,0 | 17,55,4 |
| Силовые | Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз | 10 | – |
| Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз | – | 14 |
| Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | – | 10,00 |
| Бег 3000 м, мин | 13,30 | – |

 **Распределение учебного материала на различные виды программного материала при трехразовых занятиях в неделю**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Количество часов | Распределение материала по четвертям |
| 1 | Базовая часть | 87 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 21 | 21 |  |  |  |
| 1.3 | Спортивные игры (баскетбол) | 18 | 3 | 15 |  |  |
| 1.4 | Лыжная подготовка | 18 |  | 9 | 9 |  |
| 1.5 | Элементы единоборств | 9 |  |  | 9 |  |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |  |  | 12 | 6 |
| 2. | Вариативная часть | 15 |  |  |  |  |
| 2.1 | Спортивные игры (волейбол) | 15 |  |  |  | 15 |
|  | Итого | 99 | 24 | 24 | 30 | 21 |

**Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 11 классе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** |
| **план** | **факт** |
| **Легкая атлетика – 21 час** |
|  | Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, легкой атлетики. Бег в равномерном темпе до 20-25 минут | 1 | 2.09 |  |
|  | Бег в равномерном темпе до 20-25 минут. Упражнения на развитие координации движений | 1 | 4.09 |  |
|  | Бег в равномерном темпе до 20-25 минут. Прыжковые упражнения | 1 | 5.09 |  |
|  | Прыжки в высоту с разбега. Биомеханические основы прыжков | 1 | 9.09 |  |
|  | Барьерный бег. Метание мяча на дальность | 1 | 11.09 |  |
|  | Кросс до 1 км. Метание мяча, гранаты на дальность | 1 | 12.09 |  |
|  | Кросс до 1 км. Тестирование метания мяча, гранаты | 1 | 16.09 |  |
|  | Бег с преодолением препятствий. Прыжки в высоту | 1 | 18.09 |  |
|  | Бег 2000-3000м. Тестирование прыжка в высоту | 1 | 19.09 |  |
|  | Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег с ускорением до 70 м. | 1 | 23.09 |  |
|  | Круговая тренировка. Челночный бег 3х10м. | 1 | 25.09 |  |
|  | Бег 30 м. на результат. Теория «История возрождения ВФСК ГТО» | 1 | 26.09 |  |
|  | Бег на результат 100м. Броски набивного мяча. | 1 | 30.09 |  |
|  | Тестирование прыжка в длину с места, наклона вперед стоя на скамье (ГТО) | 1 | 2.10 |  |
|  | Бег с препятствиями. Прыжки в длину с разбега | 1 | 3.10 |  |
|  | Бег с препятствиями. Поднимание туловища из положения лежа на спине.(ГТО) | 1 | 7.10 |  |
|  | Упражнения для развития скоростно- силовых способностей | 1 | 9.10 |  |
|  | Круговая тренировка. Легкоатлетические эстафеты. | 1 | 10.10 |  |
|  | Упражнения для развития выносливости | 2 | 14.10 |  |
|  | 16.10 |
|  | Бег 2000м, 5000м. Упражнения для профилактики утомления | 1 | 17.10 |  |
| **Спортивные игр(баскетбол)- 18** |
|  | ТБ на уроках по баскетболу. Комбинации из элементов техники передвижении.  | 1 | 21.10 |  |
|  | Комбинации: ведение, остановка, бросок. Учебная игра. | 2 | 23.10 |  |
|  | 24.10 |
|  | Техника ведения мяча. Учебно-тренировочная игра .  | 2 | 6.11 |  |
|  | 7.11 |
|  | Техника ловли и передачи мяча. Техника защитных действий. | 2 | 11.11 |  |
|  | 13.11 |
|  | Техника бросков мяча. Учебная игра. | 2 | 14.11 |  |
|  | 18.11 |
|  | Вырывание и выбивание мяча. Перехват и накрывание мяча. | 2 | 20.11 |  |
|  | 21.11 |
|  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 2 | 25.11 |  |
|  | 27.11 |
|  | Круговая тренировка. Упражнения с мячом. | 1 | 28.11 |  |
|  | Упражнения на развитие выносливости | 1 | 2.12 |  |
|  | Учебно-тренировочная игра по правилам.  | 2 | 4.12 |  |
|  | 5.12 |
|  | Тест «Правила баскетбола». | 1 | 9.12 |  |
| **Лыжная подготовка – 18 часов** |
|  | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях  | 1 | 11.12 |  |
|  | Попеременный двухшажный ход.Спуски с горы | 2 | 12.12 |  |
|  | 16.12 |
|  | Одновременный двухшажный ход.Бег по дистанции до 3 – 5 км. | 2 | 18.12 |  |
|  | 19.12 |
|  | Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. | 2 | 23.12 |  |
|  | 25.12 |
|  | Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3-5 км. | 2 | 26.12 |  |
|  | 13.01 |
|  | Преодоление крутых подъемов. Распределение сил при прохождении дистанции | 2 | 15.01 |  |
|  | 16.01 |
|  |  Техника подъема в гору скользящим шагом.  Техника выполнения торможения и поворота плугом.  | 2 | 20.01 |  |
|  | 22.01 |
|  | Прохождение дистанций от 2 до 5км. | 2 | 23.01 |  |
|  | 27.01 |
|  | Техника выполнения конькового хода. Коньковый ход. | 2 | 29.01 |  |
|  | 30.01 |
|  | Преодоление препятствий на лыжах. | 1 | 3.02 |  |
| **Элементы единоборств-9 часов** |
|  | Техника безопасности. Гигиена борца.  | 1 | 5.02 |  |
|  | Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. | 2 | 6.02 |  |
|  | 10.02 |
|  | Силовые упражнения. Самоконтроль при занятиях единоборством | 2 | 12.02 |  |
|  | 13.02 |
|  | Силовые упражнения и единоборства в парах | 2 | 17.02 |  |
|  | 19.02 |
|  | Упражнения в парах. Приемы самостраховки. | 2 | 20.02 |  |
|  | 24.02 |
| **Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов** |
|  | ИТБ по гимнастике. Строевые упражнения. Упражнения с предметами | 2 | 26.02 |  |
|  | 27.02 |
|  | Упражнения без предметов. Висы и упоры.  | 2 | 2.03 |  |
|  | 4.03 |
|  | Упражнения с предметами. Висы и упоры.  | 1 | 5.03 |  |
|  | Комбинации из висов и упоров. Упражнения с мячами. | 1 | 9.03 |  |
|  | Акробатические упражнения. Биомеханика гимнастических упражнений. | 2 | 11.03 |  |
|  | 12.03 |
|  | Акробатические комбинации из разученных элементов.  | 2 | 16.03 |  |
|  | 18.03 |
|  | Опорный прыжок. Теория «Современное Олимпийское движение» | 2 | 19.03 |  |
|  | 30.03 |
|  | Упражнения на гимнастическом бревне, кольцах | 2 | 1.042.04 |  |
|  |
|  | Круговая тренировка. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. | 1 | 6.04 |  |
|  | Лазанье по канату. Упражнения в парах. | 2 | 8.04 |  |
|  | 9.04 |
|  | Комбинации упражнений с предметами. Теория «Основы профилактики вредных привычек» | 1 | 13.04 |  |
| **Спортивная игра (волейбол)- 15 часов** |
|  | Инструктаж по ТБ. Основные формы и виды физических упражнений.  | 1 | 15.04 |  |
|  | Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек в игре волейбол. Групповые упражнения. | 1 | 16.04 |  |
|  |  Техника приема и передач мяча. | 1 | 20.04 |  |
|  | Прием и передача мяча сверху в парах | 1 | 22.04 |  |
|  | Техника приема и передач мяча в прыжке.  | 1 | 23.04 |  |
|  | Тестирование уровня физической подготовленности | 1 | 27.04 |  |
|  | Техника приема и передач мяча снизу двумя руками.  | 2 | 29.04 |  |
|  | 30.04 |
|  | Верхняя прямая подача с разбега. Прием верхней прямой подачи | 1 | 4.05 |  |
|  | Верхняя прямая подача в зоны.  | 1 | 6.05 |  |
|  | Чередование способов подач. Учебная игра | 1 | 7.05 |  |
|  | Взаимодействие игроков передней линии. Техника защитных действий. | 1 | 11.05 |  |
|  | Одиночное блокирование нападающих ударов. Приемы мяча с нападающих ударов | 1 | 13.05 |  |
|  | Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие игроков передней линии | 1 | 14.05 |  |
|  | Учебно-тренировочная игра. Зачет «Правила игры в волейбол» | 1 | 18.05 |  |