Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3»,
г. Козельск Козельского района Калужской области

| «Рассмотрено» | «Принято» | «Утверждаю» |
|---|---|---|
| на заседании ШМК. | на заседании | Директор |
| Руководитель ШМК | педагогического совета. | МКОУ «СОШ №3» г. Козельск |
| физического, трудового и | Протокол № 1 | _____Н.А. Савотина |
| эстетического воспитания | от 29.08.2023г. | Приказ № 194 от 30.08.2023г. |
| _____ М.А. Зайцев | | |
| Протокол № 1 от 28.08.2023г. | | |

# Рабочая программа
# среднего общего образования
# по предмету «Физическая культура»
# для 11 класса
# на 2023 – 2024 учебный год

**Составитель программы:**
Зайцев Михаил Анатольевич
преподаватель физической культуры

2023

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

### Личностные результаты

**В части гражданского воспитания должны отражать:**

— сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

— осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

— принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

— готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

— готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;

— умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

— готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности.

**В части патриотического воспитания должны отражать:**

— сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;

— ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

— идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

**В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:**

— осознание духовных ценностей российского народа;

— сформированность нравственного сознания, этического поведения;

— способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

— осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

— ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

**В части эстетического воспитания должны отражать:**

— эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

— способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;

— убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

— готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности.

**В части физического воспитания должны отражать:**

— сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

— потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

— активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому

и психическому здоровью.

**В части трудового воспитания должны отражать:**

— готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

— готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

— интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

— готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

**В части экологического воспитания должны отражать:**

— сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;

- планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

— расширение опыта деятельности экологической направленности.

**В части ценностей научного познания должны отражать:**

— сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

— совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

— осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

## Метапредметные результаты

**Овладение универсальными познавательными действиями:**

1) *базовые логические действия:*

— самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

— устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

— определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

— выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

— разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

— вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

— координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

— развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

2) *базовые исследовательские действия:*

— владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

— овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации,

преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

— формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

— ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

— выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

— анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

— давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

— осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

— уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

— уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

— выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

3) *работа с информацией:*

— владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

— создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

— оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

— использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

— владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

**Овладение универсальными коммуникативными действиями:**

1) *общение:*

— осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

— распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

— владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

— развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

2) *совместная деятельность:*

— понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

— выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

— принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

— оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат

по разработанным критериям;

— предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

— осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

**Овладение универсальными регулятивными действиями:**

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

— самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

— давать оценку новым ситуациям;

— расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

— делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

— оценивать приобретённый опыт;

— способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

2) *самоконтроль:*

— давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

— владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

— уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

— принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

3) *принятие себя и других:*

— принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

— принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

— признавать своё право и право других на ошибки;

— развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

**Предметные результаты**

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метании на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12 -15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с 10-12 м; метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1м с 10 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию на бревне или разновысоких брусьях; выполнять акробатическую комбинацию из пяти ранее освоенных элементов.

**В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, 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; осуществлять 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 мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила 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.

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

**выпускник научится**

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

– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

– практически использовать приемы защиты и самообороны;

– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник получит возможность научиться**

– самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

– выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

– проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

– выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

– выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## 2. Содержание учебного предмета

**1. Физическая культура и здоровый образ жизни.**

**1.1 Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

*Социокультурные основы*. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

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

*Психолого-педагогические основы.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

*Основы начальной военной физической подготовки*, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

*Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам* спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

*Медико-биологические основы*. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

*Основы организации двигательного режима* (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

*Основы техники безопасности и профилактики травматизма*, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

*Вредные привычки* (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**1.2 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО».**

Цель создания ВФСК «ГТО». Нормы и ступени комплекса. Влияние подготовки к сдаче нормативов комплекса на здоровье человека в целом. Самоконтроль во время подготовки и сдачи норм комплекса « ГТО». Выбор видов испытаний.

**2. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических

навыков и умений, развития двигательных способностей.

**2.1** Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

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

**2.3 Закрепление приемов самоконтроля**. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

**3. Физическое совершенствование**

**3.1. Спортивные игры**

В 11 классе продолжается углубленное изучение спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, 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 11 классу обучающиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия техники и тактики на развитие способностей. Больший удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 11 классае продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации обучающихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя 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.

***Баскетбол.***

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психофизических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

***Волейбол.***

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психофизических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

**3.2. Гимнастика с элементами акробатики**

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 для освоения новые гимиастические упражнения.

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

Большей координационной сложностью отличаются 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 старщих 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 значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

**Программный материал по гимнастике с элементами акробатики**

***На совершенствование строевых упражнений***. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. 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***.

Юноши: С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг).

Девушки: Комбинации упражнений с обручами, лентами, скакалкой, большими мячами.

***На освоение и совершенствование висов и упоров***.

Юноши: Пройденный в предыдущих классах материал. 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 села ноги врозь, соскок махом назад.

Девушки: Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.

***На освоение и совершенствование опорных прыжков***.

Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.)

Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)

***На освоение и совершенствование акробатических упражнений***.

Юноши: 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.

Девушки: Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.

Комбинации из ранее освоенных элементов

***На развитие координационных способностей***.

Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатическях упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастическях снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкядном 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.***

Юноши: Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость, лазанье по гимнастической лестнице,стенке без помощи ног.

Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, гирей, гантелями, набивными мячами

Девушки: 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.

***На знания о физической культуре.***

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

***На овладение организаторскими умениями.***

Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшим и школьниками

**3.3. Легкая атлетика**

В 11 классе 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 (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в значительной мере приобретают черты тренировки.

Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. С юношами и девушками продолжается углубленное изучение освоенных ранее различных спортивных способов прыжков. Для усиления прикладной роли занятий и 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 обучающихся 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 обучающиеся могли использовать их во время

самостоятельных тренировок, 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.

**Программный материал по легкой атлегике**

***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.***

Юноши: Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин. Бег на 3000 м.

Девушки: Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м.

***На совершенствование техники прыжка в длину с разбега***. Прыжки в длину с 13— 15 шагов разбега.

***На совершенствования техники метания в цель и на дальность.***

Юноши: Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500— 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Девушки: Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 12—14 м. Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

***На развитие выносливости***.

Юноши: Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

Девушки: Длительный бег до 20 мин.

***На развитие скоростно-силовых способностей.*** Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка.

***На развитие скоростных способностей***. Эстафеты, старты из различных и. п., 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; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.

***На знания о физической культуре.*** Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

***На совершенствование организаторских умений.*** Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

**3.4. Лыжная подготовка**

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в

предьщущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма обучающихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с ранномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще применяются эстафеты и различные соревнования.

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, ее нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель должен указать обучающимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость.

Нужно научить обучающихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

**Программный материал по лыжной подготовке**

***На освоение техники лыжных ходов***.

10 кл: Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).

11 кл: Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 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 занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

## 3. Тематическое планирование
## 11 класс

*3 часа в неделю, всего 102 часа*

### Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|---|---|---|
| **1. Физическая культура и здоровый образ жизни.** | | |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. | в процессе урока |
| 1.2 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО». | в процессе урока |

| | | |
|---|---|---|
| **2. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** | | |
| 2.1 | Оздоровительные системы физического воспитания. | в процессе урока |
| 2.2 | Закрепление приемов саморегуляции. | в процессе урока |
| 2.3 | Закрепление приемов самоконтроля. | в процессе урока |
| **3. Физическое совершенствование** | | |
| 3.1 | Спортивные игры. Волейбол | 18 |
| 3.2 | Гимнастика с элементами акробатики и единоборств | 21 |
| 3.3 | Легкая атлетика | 34 |
| 3.4 | Лыжная подготовка | 20 |
| 3.5 | Спортивные игры. Баскетбол | 9 |
| | **Итого** | **102** |

| Содержание курса | Тематическое планирование |
|---|---|
| **Социокультурные основы.** | **Раздел 1. Что вам надо знать**<br>*Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.*<br>***11 класс***<br>Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. |
| **Психолого-педагогические основы** | ***11 класс***<br>Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятий. Способы регулирования массы тела. |
| **Медико-биологические основы** | ***11 класс***<br>Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье. |
| **Самонаблюдение и** | ***11 класс*** |

| | |
|---|---|
| **самоконтроль** | Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. |
| **Приемы саморегуляции** | ***11 класс***<br>Аутогенная тренировка.<br>Психомышечная и психорегулирующая тренировки. |
| **Физическая культура олимпийское движение России (СССР)** | ***11 класс***<br>Олимпийское движение в дореволюционной России. Первые успехи российских спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Сведения о московской Олимпиаде 1980 г. и зимней Олимпиаде в Сочи в 2014 г. |
| **Основы туристской подготовки** | ***11 класс***<br>Знания об истории развития туризма, туристические путешествия. Организации туристического быта: личное и групповое снаряжение, питание, привалы и ночлеги. |
| **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек** | **Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы**<br>**Баскетбол**<br>***11 класс***<br>Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. |
| **Освоение ловли и передач мяча** | ***11 класс***<br>Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. |
| **Освоение техники ведения мяча** | ***11 класс***<br>Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. |
| **Овладение техникой бросков мяча** | ***11 класс***<br>Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.<br>Броски одной и двумя руками в прыжке. |
| **Освоение индивидуальной техники защиты** | ***11 класс***<br>Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. |
| **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей** | ***11 класс***<br>Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.<br>Совершенствование техники. |
| **Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей** | ***11 класс***<br>Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.<br>Совершенствование техники. |
| **Освоение тактики игры** | ***11 класс***<br>Дальнейшее закрепление тактики игры.<br>Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка). |
| **Овладение игрой и** | ***11 класс*** |

| | |
|---|---|
| **комплексное развитие психомоторных способностей** | Игра по правилам баскетбола.<br>Совершенствование психомоторных способностей. |
| **Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек** | **Волейбол**<br>***11 класс***<br>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. |
| **Освоение техники приёма и передач мяч** | ***11 класс***<br>Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.<br>Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. |
| **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей** | ***11 класс***<br>Игра по правилам волейбола.<br>Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры.<br>Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. |
| **Развитие координационных способностей** | ***11 класс***<br>Совершенствование координационных способностей. |
| **Развитие выносливости** | ***11 класс***<br>Дальнейшее развитие выносливости.<br>Совершенствование выносливости. |
| **Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей** | ***11 класс***<br>Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей. |
| **Освоение техники нижней прямой подачи** | ***11 класс***<br>Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи.<br>Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. |
| **Освоение техники прямого нападающего удара** | ***11 класс***<br>Прямой нападающий удар при встречных передачах. |
| **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей** | ***11 класс***<br>Совершенствование координационных способностей. |
| **Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей** | ***11 класс***<br>Совершенствование координационных способностей. |
| **Освоение тактики игры** | ***11 класс***<br>Совершенствование тактики освоенных игровых действий.<br>Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите. |
| **Знания о спортивной игре** | ***11 класс***<br>Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, |

| | |
|---|---|
| | передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. |
| **Самостоятельные занятия** | ***11 класс***<br>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. |
| **Овладение организаторскими умениями** | ***11 класс***<br>Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры |
| **Освоение строевых упражнений** | **Гимнастика**<br>***11 класс***<br>Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. |
| **Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении** | ***11 класс***<br>Совершенствование двигательных способностей. |
| **Освоение и совершенствование висов и упоров** | 11 класс. Юноши. Висы и упоры- подъём силой, переворотом; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъём разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад.<br>11 класс. Девушки. Висы и упоры – толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног висы углом. |
| **Освоение опорных прыжков** | 11 класс. Юноши. Опорные прыжки - прыжок ноги врозь( конь в длину).<br>11 класс. Девушки. Опорные прыжки – опорный прыжок через козла ноги врозь; через коня в ширину с разбега под углом с поворотом 90, 180 градусов. |
| **Освоение акробатических упражнений** | ***11 класс***<br>Девушки. Акробатика – сед углом; стоя на коленях наклоны назад; стойка на лопатках.<br>Юноши. Акробатика – комбинации из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину; высота 150 – 180 см. |
| **Развитие координационных способностей** | ***11 класс***<br>Совершенствование кондиционных способностей. |

| | |
|---|---|
| **Развитие силовых способностей и силовой выносливости** | ***11 класс***<br>Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. |
| **Развитие скоростно-силовых способностей** | ***11 класс***<br>Совершенствование скоростно-силовых способностей. |
| **Развитие гибкости** | ***11 класс***<br>Совершенствование способностей двигательных. |
| **Знания о физической культуре** | ***11 класс***<br>Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки. |
| **Самостоятельные занятия** | ***11 класс***<br>Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости. |
| **Овладение организаторскими умениями** | ***11 класс***<br>Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений. |
| **Овладение техникой спринтерского бега** | **Легкая атлетика**<br>***11 класс***<br>Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование двигательных способностей. |
| **Совершенствование техники бега в равномерном и переменном темпе** | ***11 класс***<br>Юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Девушки. Бег в равномерном и переменном темпе без остановок. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. |
| **Овладение техникой прыжка в длину** | ***11 класс***<br>Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега. |
| **Овладение техникой метания гранаты на дальность** | ***11 класс***<br>Овладение техникой метания гранаты на дальность. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх. |
| **Развитие скоростно-силовых способностей** | ***11 класс***<br>Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование скоростно-силовых способностей |
| **Знания о физической культуре** | ***11 класс***<br>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. |

| | |
|---|---|
| **Самостоятельные занятия** | ***11 класс***<br>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены. |
| **Овладение организаторскими умениями** | ***11 класс***<br>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. |
| **Освоение техники лыжных ходов** | **Лыжная подготовка**<br>***11 класс***<br>Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыж.<br>Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). |
| **Знания** | ***11 класс***<br>Правила самостоятельного выполнения упражнений. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. |