

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

Управление образования Оричевского района

МОКУ СОШ с. Коршик

РАССМОТРЕНО

методсоветом



Булдакова С.Г.

Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УВР




Булдакова С.Г.

Приказ № 1
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор



Рыболовлева Е.А.

Приказ № 89
от «29» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 класса

Программу разработал:
Учитель физической культуры
Чернядьева М.Г.

с. Коршик 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 11 классов составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта общего образования, содержит обязательный минимум содержания образования и требования к подготовке учащихся.

Рабочая программа составлена в рамках УМК по физической культуре для 10-11 классов под редакцией В.И. Ляха и М.Я. Виленского, И.М. Туревского (М.: Просвещение, 2016).

Программа реализуется на базовом образовательном уровне, предусматривается 3 часа в неделю.

Годовой календарный график образовательного учреждения предусматривает изучение физической культуры 102 учебных часа (34 недели), из них 4-10 учебных часов, предназначены для реализации учителями собственных подходов к структурированию и дополнительному насыщению учебного материала.

За счёт третьего часа увеличили количество часов для освоения отдельных видов программного материала. Учитывая особенности нашего климата (длительная зима) и состояние материально-технической базы школы увеличено количество уроков лыжной подготовки. Учитывая интерес учащихся к занятиям подвижными и спортивными играми, увеличено количество уроков по волейболу. Особое внимание уделяем оздоровлению и закаливанию организма учащегося. Успешному решению этой задачи способствуют уроки на открытом воздухе, за счёт чего увеличено количество уроков лёгкой атлетикой

Среднее (полное) общее образование по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Базовый уровень.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) 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.

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ.

Физическая культура и основы здорового образа жизни.

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание 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.

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, скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительными отягощением локального и избирательного воздействия на основные 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; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега, передвижение на лыжах, плавание, совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе, баскетболе, футболе, мини-футболе) (заменить на)

«Командные (игровые) виды спорта: технические приемы и командно-тактические действия в футболе (мини-футболе), баскетболе, волейболе. Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка.

Приемы защиты и самообороны их атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающей над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

Требования к уровню подготовки выпускников

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 индивидуальных занятий различной направленности;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптационной (лечебной) физической культуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- 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 Р.Ф.;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Формы организации образовательного процесса.

1. Уроки физической культуры;
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
3. Спортивные соревнования и праздники
4. Занятия в спортивных секциях и кружках
5. Самостоятельные занятия физической культурой (домашнее задание).

Контроль и оценка усвоения содержания образования по физической культуре.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижения учащегося, к которым относятся:

1. Качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания.

2. Способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

3. Количественные показатели, достигнутые в двигательных действиях, включенными в обязательный минимум содержания образования ГОС.

Особое внимание должны заслуживать системность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта.

При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Итоговая отметка по физической культуре выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает себя текущие отметки, полученные учащимися, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся.

1. Знания.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором учащиеся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; его излагает, используя в термины.	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	За непонимание и незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдения, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2».
Движение или отдельные его элементы выполнены	При выполнении	Двигательные действия	Движение или отдельные его

<p>правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает суть движения, его название, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнить учебный норматив.</p>	<p>ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</p>	<p>в основном выполнены правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащиеся не могут выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условий.</p>	<p>элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.</p>
---	---	---	---

3. Уровень физической подготовленности учащихся.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательному минимуму подготовленности и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащиеся не выполняют государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

4. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовывать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Уровень физической подготовленности учащихся 11 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Класс	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30м.с	11	5.1	5.0-4.7	4.3	6.1	5.9-5.3	4.8
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м.с.	11	8.1	7.9-7.5	7.2	9.6	9.3-8.7	8.4
3.	Скоростно-силовые	Прижки в длину с места, см.	11	190	205-220	240	160	170-190	210
4.	Выносливость	6-минутный бег м.	11	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см.	11	5	9-12	15	7	12-14	20
6.	Силовые	Подтягивание: из виса, кол-во раз (юноши), из виса лёжа, кол-во раз (девушки).	11	5	9-10	12	6	13-15	18

Требования к уровню подготовки выпускников полной школы.

Физические качества	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100м с низкого старта, с	14,2	17,2
	Прыжки через скакалку, мин. с	1.30	1.00
Сила	Подтягивание туловища из виса, кол-во раз	12	-
	Подтягивание туловища из виса лежа, кол-во раз	-	16
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	200	175
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	50	30
Выносливость	Бег на 2000м, мин.с	9.30	
	Бег на 1000м, мин.с.	-	4.30
	Кроссовый бег на 3000м. мин.с.	13мин.50с.	-
	Кроссовый бег на 2000м. мин.с.	-	10мин.00с.

Примерное распределение программного материала в учебных часах

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Основы физической культуры и здорового образа жизни.	Изучается в процессе урока.
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Изучается в процессе урока.
3.	Спортивно-оздоровительная деятельность: - гимнастика с основами акробатики; - легкая атлетика; - лыжная подготовка; - спортивные игры; Единоборства	102 14 26 36 26 Изучается в процессе урока.
4	Всего	102

Изучение физической культуре на базовом уровне в 11 классе 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.

Физическая культура и основы здорового образа жизни.

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание 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.

В результате изучения раздела ученик должен

Знать /понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- технику безопасности при занятиях физической культурой.
- Технику выполнения простейших приемов самомассажа и релаксации;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптационной (лечебной) физической культуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- Принимать активное участие в массовых видах спорта, заниматься индивидуальной подготовкой и соблюдать технику безопасности.

Раздел 2 Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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, скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

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

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

В результате изучения раздела ученик должен

знать/понимать:

- Оздоровительные системы физического воспитания.
- Значение ритмической гимнастики: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.
- Значение аэробики: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых, скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.
- Значение атлетической гимнастики: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительными отягощением локального и избирательного воздействия на основные группы.

Уметь:

- Выполнять индивидуально подобранные комплексы ритмической гимнастики: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.
- Выполнять комплексы аэробики: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых, скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.
- Выполнять комплексы атлетической гимнастики: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительными отягощением локального и избирательного воздействия на основные группы.

Раздел №3 Спортивно – оздоровительная деятельность.

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);

Строевые упражнения:

Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

ОРУ юноши:

С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах с эспандерами.

ОРУ девушки

Комбинации упражнения с обручами, булавами, скакалками, большими мячами. Ритмическая гимнастика.

Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря.

Гимнастика с основами акробатики (юноши и девушки):

Акробатика (юноши).

И.п. – о.с. Руки вверх и шагом вперед, равновесие «ласточка» руки в стороны, держать;

Стойка на руках, обозначить, кувырок вперед в стойку ноги врозь, руки в стороны;

Наклон прогнувшись, обозначить, силой согнувшись стойка на голове и руках, держать;

Силой опустится в упор лёжа и перейти в сед на пятках с наклоном вперед;

Кувырок вперед и прыжок вверх с поворотом кругом;

С прыжка или шагом переворот в сторону с поворотом на 90 градусов (рондат) и прыжок вверх прогнувшись;

Упор присев – кувырок назад – кувырок назад в стойку, обозначить, опустится в упор стоя согнувшись – выпрямиться в стойку руки в стороны;

С двух, трёх шагов толчком двух ног прыжок согнувшись ноги врозь – кувырок вперед;

Кувырок вперед прыжком – прыжок с поворотом на 360 градусов.

Перекладина.

Из размахивания хватом сверху, махом вперед подъем разгибом;

перемах правой (левой) в упор верхом;

перехват правой руки в хват снизу и перемахом левой вперед поворот направо кругом в упор;

отмах назад и оборот назад в упор;

мах дугой в вис;

махом назад соскок прогнувшись отпуская правую (левую) руку с поворотом на 90 градусов.

Брусья:

Из размахивания в упоре на руках махом назад подъем в упор;

махом вперед сед ноги врозь;

перехват вперед и силой согнувшись стойка на плечах, держать;

кувырок вперед в сед ноги врозь;

перемах внутрь – мах назад;

махом вперед соскок вправо с поворотом налево кругом.

Опорные прыжки (юноши); прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 125см.

Акробатика (девушки).

И.п. – о.с. дугами внутрь руки в стороны и шагом вперед равновесие на одной ноге («ласточка»), держать;

Выпрямиться, шаг вперед и махом одной, толчком другой стойка на руках, обозначить – кувырок вперед;

Встать и махом одной, толчком другой два переворота вправо или влево (колёса) в стойку ноги врозь, руки в стороны;

Приставляя ногу, повернуться в сторону движения – шаг правой вперед и махом левой прыжок с поворотом направо кругом на правую, левую назад – шаг левой вперед и прыжок со сменой прямых ног (ножницы) – шагом левой вперед наскок на две ноги и прыжок ноги врозь правой (разножка);

Шаг правой вперед и оставляя левую на шаг в сторону стойка ноги врозь, руки вверх – наклон назад мост, держать;

Встать в стойку руки вверх и, приставляя левую, упор присев - перекатом назад стойка на лопатках, держать;

Сед – наклон вперед, обозначить, кувырок назад в группировке – кувырок назад в упор стоя согнувшись – выпрямиться;

2-3 шага разбега – кувырок вперед прыжком – прыжок вверх прогнувшись;

Кувырок вперед – прыжок ноги врозь

Бревно.

Из стойки продольно, махом правой и толчком левой, перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди;

махом назад упор лежа на согнутых руках и, толчком ног, упор присев, правая спереди;

встать и шагом правой равновесие, держать;

выпрямиться в стойку на правой, левая назад на носок, руки в стороны – приставить левую, прыжок ноги вместе – прыжок со сменой ног;

присед – поворот на 180 градусов в приседе;

встать – два шага галопа с правой;

шаг правой и шагом левой соскок вправо прогнувшись.

Брусья разновысокие:

Из вися на в/ж лицом к н/ж размахивание изгибами – перемах ноги врозь в висе лежа сзади на бедра на н/ж ;

поднимая и сгибая левую, вис присев на левой и махом правой и толчком левой подъем переворотом в упор на в/ж;

опускание вперед в вис лежа сзади на бедрах на н/ж; поворотом сед на левом бедре, правая назад; левая рука хватом за в/ж, правая рука в сторону;

поднимая и соединяя ноги, поворот налево с перехватом правой справа за н/ж и перемахом двумя влево соскок углом с поворотом направо кругом.

Опорные прыжки (девушки) Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 120см.).

Упражнения на развитие силовых способностей.

Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Подтягивание.

На развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

На развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для развития суставов. ОРУ с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

Самостоятельные занятия: программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

В результате изучения раздела ученик должен

знать/понимать:

- Основы биомеханики выполнения акробатических упражнений;
- Основы биомеханики выполнения опорного прыжка.
- Технику упражнений для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости.
- Технику выполнения танцевальных и упражнений ритмической гимнастики.
- Правила соревнований по гимнастике.
- Как выполняется самоконтроль при выполнении физических упражнений.
- Оказание первой помощи при травмах.
- Технику безопасности при занятиях гимнастикой.

Уметь:

- Выполнять акробатические комбинации (девочки и мальчики);
- Выполнять упражнение на перекладине, брусьях (мальчики);
- Выполнять упражнение на брусьях, бревне (девочки);
- Выполнять опорные прыжки (девочки и мальчики);
- Выполнять ОРУ для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости;
- Выполнять упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.
- Выполнять обязанности помощника судьи

- Выполнять тренировки с использованием гимнастических снарядов и упражнений.
- Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Легкая атлетика:

Подготовка к соревновательной деятельности. Совершенствование техники упражнений.

Высокий и низкий старт, стартовый разгон. Бег на короткие средние и длинные дистанции, эстафетный бег: 100, 3000м (ю), 2000м. (д); эстафетный бег; бег в равномерном и переменном темпе; прыжки в длину с 13-15 шагов разбега, прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега; высокий и низкий старт, метание гранаты 700гр (ю), 500гр. (д).

Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег высоко поднимая бедро, захлестывание голени назад. Эстафеты.

На развитие выносливости: длинный бег до 25мин (ю), 20мин (д) кросс, бег с препятствиями, бег в парах, круговая тренировка.

На развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов, 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, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий, барьерный бег, прыжки через препятствия, метание.

Самостоятельные занятия: тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

В результате изучения раздела легкая атлетика ученик должен

знать/понимать:

- Биомеханические основы техники бега,
- Биомеханические основы техники прыжков.
- Биомеханические основы техники метания.
- Дозирование нагрузки при занятии бегом, прыжками, метанием.
- Техника безопасности при занятии легкой атлетикой.
- Доврачебная помощь при травмах.
- Правила соревнований по легкой атлетике.
- Первая медицинская помощь при травмах.

Уметь:

- Выполнять биомеханические основы техники бега,
- Выполнять биомеханические основы техники прыжков.

- Выполнять биомеханические основы техники метания.
- Выполнять дозирование нагрузки при занятии бегом, прыжками, метанием.
- Оказывать доврачебную помощь при травмах.
- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

Лыжная подготовка.

Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыж. Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)..

Переход с одновременных ходов на попеременные. Коньковый ход. Эстафеты. Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Технику передвижения одновременных бесшажных ходов. Преодоление подъемов и препятствий. Выполнять судейство по лыжным гонкам. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом, первая медицинская помощь при травмах и обморожениях.

В результате изучения раздела лыжной подготовки ученик должен знать/понимать:

- Технику безопасности при занятиях лыжным спортом.
- Переход с одновременных ходов на попеременные.
- Технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- Технику передвижения одновременных бесшажных ходов;
- Технику передвижения «Коньковый ходом»;
- Технику выполнения спусков, подъемов, поворотов;
- Правила соревнований по лыжным гонкам.
- Первая медицинская помощь при травмах и обморожениях.

Уметь:

- Переход с одновременных ходов на попеременные.
- выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- выполнять передвижения на лыжах одновременными бесшажными ходами;
- выполнять передвижения на лыжах «Коньковый ходом»;
- Уметь выполнять на лыжах спуски, подъемы, повороты.
- Уметь выполнять судейство по лыжным гонкам.
- Первая медицинская помощь при травмах и обморожениях.

Волейбол.

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Техники приема и передач мяча.

Техника подач мяча, нападающий удар через сетку,

Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Тактика игры в волейбол. Игра с применением правил.

В результате изучения раздела лыжной подготовки ученик должен

знать/понимать:

- Технику безопасности при занятиях волейболом.
- Терминологию в волейболе.
- Технику элементов передвижений, остановок, поворотов, стоек.
- Техники приема и передач мяча.
- Техники подач мяча.
- Нападающего удара, защитных действий.
- Тактика игры в волейбол.
- Уметь выполнять судейство по волейболу.
- Первая медицинская помощь при травмах.

Уметь:

- Выполнять технику элементов передвижений, остановок, поворотов, стоек.
- Выполнять технику приема и передач мяча.
- Выполнять технику подач мяча.
- Выполнять Нападающий удар, защитные действия.
- Тактика игры в волейбол.
- Уметь выполнять судейство по волейболу.
- Первая медицинская помощь при травмах.

Баскетбол

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра с применением правил.

В результате изучения раздела баскетбол ученик должен

знать/понимать:

- Технику индивидуальных, групповых и командных тактических действия в нападении и защите.
- Терминология в баскетболе.
- Технику безопасности при занятиях баскетболом.
- Технику ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
- Технику броска мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
- Технику действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).
- Уметь выполнять судейство по баскетболу..
- Первая помощь при травмах.

Уметь:

- Выполнять технику индивидуальных, групповых и командных тактических действия в нападении и защите.
- Выполнять технику ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
- Выполнять технику броска мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
- Технику действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).
- Уметь выполнять судейство по баскетболу.
- Первая медицинская помощь при травмах.

Футбол.

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе. Передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удары по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Остановки мяча ногой и грудью. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра с применением правил.

В результате изучения раздела футбол ученик должен

знать/понимать:

- Технику индивидуальных, групповых и командных тактических действия в нападении и защите.
- Терминология в футболе.
- Технику безопасности при занятиях футболом.
- Уметь выполнять судейство по футболу.
- Первая медицинская помощь при травмах.

Уметь:

- Выполнять индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
- Уметь выполнять судейство по футболу.
- Первая медицинская помощь при травмах.

Раздел № 4 Прикладная физическая подготовка.

Приемы защиты и самообороны их атлетических единоборств (захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов). Страховка (упражнения страховки и самостраховки при падении).

Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающей над землей опоре; *плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.*

Элементы единоборств.

Стойки, захваты, освобождение от захватов. Приемы самостраховки— падение на бок, перекаты с одного бока на другой, кувырком вперед перекатом через руку и плечо на спину. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках. Приемы борьбы лежа. Переворачивания захватом на рычаг. Приемы борьбы стоя. Передняя» подножка. Бросок через бедро. Задняя подножка. Учебная схватка.

В результате изучения раздела ученик должен

знать/понимать:

- Терминология в единоборствах.
 - Технику безопасности при занятиях единоборствами.
- Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.
 - Страховка. Полоса препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;
 - передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающей над землей опоре;
 - плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.
 - Первая помощь при травмах.

Уметь:

- Выполнять приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.
- Выполнять страховку. Полосу препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;

- Выполнять передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающей над землей опоре;
- Выполнять плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.
- Первая помощь при травмах.

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 Р.Ф.;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Требования к уровню подготовки выпускников 11 класс.

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 индивидуальных занятий различной направленности;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптационной (лечебной) физической культуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- 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 Р.Ф.;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.