



Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена в соответствии с учебным планом МБОУ СОШ № 16 им. Н. Косникова.

За основу рабочей программы для 11 класса взята авторская программа по курсу «Физическая культура в школе» авторского коллектива под руководством А.П. Матвеева (5-11 классы). М.: «Просвещение». 2012 г.

Всего на изучение программы отведено 102 ч. в год, 3 ч. в неделю.

## Раздел 1. Планируемые результаты

***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 систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы 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, сохранения и укрепления 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 деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

## Содержание программы

**11 класс**

## **Знания о физической культуре**

**Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья** (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан при занятиях физической культурой).

**Влияние занятий физическими упражнениями родителей на здоровье их будущих детей.** Вредные привычки родителей как фактор риска для полноценного физического и психического развития ребенка. Система гигиенических мероприятий в предродовой и послеродовой периоды у женщин (*материал для девушек*): режим дня и питания, занятия физическими упражнениями (содержание, направленность, формы организации), закаливание (формы организации и проведения), пешие прогулки (формы организации и проведения).

### **Современные оздоровительные системы физической культуры.**

#### **Цель, задачи, формы и содержание:**

— *ритмическая гимнастика* как система приобретения и сохранения культуры и красоты движений, стройности фигуры; особенности методики организации и индивидуализации занятий, особенности контроля и оценки их эффективности;

— *аэробная гимнастика (аэробика)* как система комплексного воздействия на развитие органов дыхания и кровообращения, поддержания оптимального уровня общей выносливости; особенности методики организации и индивидуализации занятий, особенности контроля и оценки их эффективности;

— *атлетические единоборства* как система самозащиты без оружия; особенности методики организации и индивидуализации занятий, особенности контроля и оценки их эффективности.

## **Способы самостоятельной деятельности**

### **Организация самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.**

Планирование индивидуальных занятий оздоровительными системами (подбор упражнений, дозировка нагрузки). Анализ эффективности занятий по показателям самочувствия (общее настроение, режим сна и питания).

**Профилактические и восстановительные процедуры.** Методика общего массажа (основные приемы и последовательность их проведения). Простейшие варианты аутогенной тренировки (самовнушение).

**Оказание доврачебной помощи** при травмах опорно-двигательного аппарата (ушибах, вывихах, переломах). Способы переноски (транспортировки) пострадавшего.

**Медико-педагогические наблюдения.** Определение уровня работоспособности с помощью теста «PWC 170» (методика выполнения, регистрации и анализа).

### **Физическое совершенствование**

*Атлетические единоборства (юноши)*<sup>1</sup>. Упражнения в самостраховке. Сед в группировке, пережат назад. Полуприсед, руки вперед, пережат назад с акцентированным (страховочным) ударом прямыми руками по ковру. Полуприсед, руки вперед, пережат с разворотом на бок с акцентированным (страховочным) ударом рукой по ковру. Стоя в широкой стойке, сгибая ноги, наклониться вперед, правую (левую) руку между ног, резко наклоняя голову вниз, пережат через правое (левое) плечо.

Стойки и захваты. Стойки по положению туловища и положению стоп. Разновидности тактических перемещений. Захваты: одной руки двумя руками, туловища двумя руками спереди и двумя руками сзади, шеи с рукой сверху. Освобождение от захвата: одной руки, туловища сзади и спереди, шеи сзади и спереди.

Броски и удержания. Подножки: передняя, задняя. Броски: через бедро, рывком за пятку, захватом ног. Удержания: сбоку захватом руки и шеи; со стороны головы захватом рук и туловища.

Защитные действия и приемы. Защита от удара кулаком в голову. Защита от удара кулаком снизу. Защита от удара ногой: уклоном; уклоном с подставкой руки; подставкой руки в положении стоя. Загиб руки за спину. Загиб руки за спину сзади с переходом к сваливанию. Рычаг руки наружу с переходом к сваливанию. Рычаг руки внутрь с переходом на загиб за спину. Защитные ответные действия при ударе ножом (сверху, прямо, снизу).

*Ритмическая гимнастика (девушки).* Комплексы стилизованных общеразвивающих упражнений для формирования точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг, переменный шаг, шаг галопа, польки и вальса). Танцевальные композиции движений из народных и современных танцев. Комбинации упражнений художественной гимнастики с мячом, скакалкой, обручем (по выбору).

*Аэробная гимнастика (девушки).* Композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов). Стилизованные упражнения для развития выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

### **Диагностические материалы для организации промежуточной аттестации и текущего контроля.**

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий

	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров с высокого старта	5.4	5.5 - 6.2	6.3	6.2	5.4-6.1	6.2
Челночный бег	8.2	8.3-8.5	8.6	8.6	8.7-9.0	9.1
Прыжки в длину с места (см)	179	178-135	134	164	123-163	124
Прыжки через скакалку за 1 мин	100	95-85	75	120	119-98	97
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек	26	19-25	17	22	15-21	14
Наклон вперёд (см.)	7	4-6	3	17	10-16	9
Подтягивание(девочки из положения лёжа)	11	9-7	6	25	23-18	15
Бег 2000 м.	8.20	8.30-9.20	9.30-10.20	9.20	9.30-10.30	10.40
Метание гранаты (м)	36	35-30	25	20	19-15	13

### Раздел 3. Тематический план.

№	Тема	Количество часов	Уроки	Контрольные (зачет)
I	Легкая атлетика	9		
1	1.бег 30 метров. 2.эстафетный бег.		1	Бег 30 метров.
2	1.передача эстафетной палочки. 2.бег 60 метров.		1	Бег 60 метров.
3	1.бег 500 метров. 2.упражнения на гибкость.		1	Бег 500 метров.
4	1.бег 1500 метров. 2.игра.		1	Бег 1500 метров.
5	1.бег по пересеченной местности 1000 метров. 2.метание гранаты.		1	Бег по пересеченной местности.
6	1.метание гранаты. 2.прыжок в длину с места.			
7	1.метание гранаты. 2.многоскоки, игра.		1	Метание гранаты.
8	1.прыжок в длину с разбега (многоскоки).			

	2.бег с барьерами.			
9	1.прыжок в длину с разбега (многоскоки). 2.тест вис, пресс.			
II	Спортивные игры	18		
10	1.прием-передача мяча сверху. 2. прием-передача мяча снизу 3. Учебная игра волейбол.			
11	1.прием-передача мяча сверху. 2. прием-передача мяча снизу 3. Учебная игра волейбол.			
12	1.прием-передача мяча сверху. 2. прием-передача мяча снизу 3. Учебная игра волейбол.			
13	1.прием-передача мяча сверху. 2. прием-передача мяча снизу 3. Учебная игра волейбол.			
14	1.прием, передача мяча сверху. 2.прием, передача мяча снизу. 3.подача мяча.			
15	1.прием, передача мяча сверху. 2.прием, передача мяча снизу. 3.подача мяча.		1	Прием, передача мяча сверху.
16	1.прием, передача мяча сверху. 2.прием, передача мяча снизу. 3.подача мяча.			
17	1.прием, передача мяча сверху. 2.прием, передача мяча снизу. 3.подача мяча.		1	Прием, передача мяча снизу.
18	1.прием, передача мяча сверху. 2.прием, передача мяча снизу. 3.подача мяча.			
19	1.прием, передача мяча сверху, снизу. 2.подача мяча сверху, снизу.		1	Подача мяча сверху, снизу.
20	1.прием, передача мяча в тройках, четверках с перемещением.			

	2.передача мяча за голову.			
22	1.прием, передача мяча сверху. 2.прием, передача мяча снизу.			
23	1.прием, передача мяча в тройках, четверках с перемещением. 2.передача мяча за голову.			
24	1.прием, передача мяча с перемещением. 2.подача мяча.			
25	1.прием, передача мяча сверху. 2.прием, передача мяча снизу.			
26	1. прием, передача мяча. 2.нападающий удар.			
27	1.прием, передача мяча. 2.нападающий удар.			
<b>Итого:</b>		27	10	

№	тема	Количество часов	уроки	Контрольные (зачет)
I	Гимнастика	14		
II	Спортивные игры	7		
28	1.два – три кувырка слитно вперед – прыжок вверх – прогнуться. 2.стойка на лопатках.			
29	1.два – три кувырка слитно вперед – прыжок вверх – прогнуться. 2.стойка на лопатках.		1	Два – три кувырка слитно вперед – прыжок вверх – прогнуться.
30	1.кувырок назад в упор стоя (мальчики), сед полушпагат (девочки). 2.стойка на коленях – наклон назад. 3.сед углом 3*20.			
31	1.кувырок назад в упор стоя (мальчики), сед полушпагат		1	Кувырок назад в упор стоя

	(девочки). 2. стойка на коленях – наклон назад. 3. сед углом 3*20.			(мальчики), сед полушпагат (девочки).
32	1. «мост» с помощью встать (девочки). 2. стойка на голове (мальчики). 3. стойка на руках у стены. 4. челночный бег.			
33	1. «мост» с помощью встать (девочки). 2. стойка на голове (мальчики). 3. стойка на руках у стены. 4. упражнение на гибкость, пресс.			
34	1. комбинация акробатических упражнений. 2. стойка на руках у стены. 3. метание набивного мяча.			
35	1. комбинация акробатических упражнений. 2. стойка на руках у стены.		1	комбинация акробатических упражнений.
36	1. длинный кувырок через препятствие. 2. подъем переворотом, выход силой. 3. подтягивание.			
37	1. длинный кувырок через препятствие. 2. подъем переворотом, выход силой. 3. отжимание.			
38	1. длинный кувырок. 2. подъем переворотом, выход силой.		1	Длинный кувырок.
39	1. подъем переворотом, выход силой. 2. опорный прыжок.		1	Подъем переворотом, выход силой.
40	1. опорный прыжок. 2. лазание по шесту.			
41	1. лазание по шесту. 2. упражнение на равновесие.		1	Лазание по шесту.
42	1. прием, передача мяча сверху 2. прием, передача мяча снизу 3. подача мяча.			
43	1. прием, передача мяча сверху 2. прием, передача мяча снизу 3. подача мяча.			

44	1. прием, передача мяча сверху 2. прием, передача мяча снизу 3. подача мяча			
45	1. прием, передача мяча сверху 2. прием, передача мяча снизу 3. подача мяча.			
46	1. прием, передача мяча сверху 2. прием, 1 передача мяча снизу 3. нападающий удар.			
47	1. прием, передача мяча сверху 2. прием, 1 передача мяча снизу 3. нападающий удар.			
48	1. Учебная игра- волейбол			
<b>Итого:</b>		48	6	

№	Тема	Количество часов	Уроки	Контрольные (зачет)
I	ОФП	12		
II	Спортивные игры	18		
49	1. бег (4 мин.). 2. ОФП по карточкам №1. 3. упражнение на пресс			
50	1. бег (4,5 мин.). 2. прием, передача мяча сверху, снизу. 3. подача мяча.			
51	1. бег (4,5 мин.). 2. прием, передача мяча сверху 3. прием, передача мяча снизу 4. подача мяча.			
52	1. бег (5 мин.). 2. ОФП по карточкам №2 3. подтягивание.			
53	1. бег (5,5 мин.). 2. прием, передача мяча сверху, снизу, за голову. 3. подача мяча.			
54	1. бег (5,5 мин.).			

	2.прием, передача мяча сверху 3. прием,передача мяча снизу 4. подача мяча.			
55	1.бег (6 мин.). 2.ОФП с гимнастической скамейкой. 3.вис на перекладине.			
56	1.бег (6,5 мин.). 2.прием, передача мяча сверху, снизу с перемещением. 3.подача мяча.		1	Прием, передача мяча сверху, снизу с перемещением.
57	1.бег (6,5 мин.). 2.прием, передача мяча сверху 3. прием, передача мяча снизу 4. подача мяча.			
58	1.бег (7 мин.). 2.ОФП по сериям. 3.отжимание.			
59	1.бег (7,5 мин.). 2.прием, передача сверху, снизу с перемещением. 3.подача мяча.			
60	1.бег (7,5 мин.). 2.прием, передача мяча сверху 3. прием, передача мяча снизу 4. подача мяча.			
61	1.бег (8 мин.). 2.ОФП с набивными мячами. 3.челночный бег.			
62	1.бег (8,5 мин.). 2.передача мяча с перемещением. 3.подача мяча.		1	Подача мяча.
63	1.бег (8,5 мин.).2.прием, передача мяча сверху 3. прием ,передача мяча снизу 4. подача мяча.			
64	1.бег (9 мин.). 2 ОФП по сериям.. 3.подтягивание.			
65	1.бег (9,5 мин.). 2.прием, передача мяча с перемещением. 3.нападающий удар.			
66	2.прием, передача мяча сверху 3. прием, передача мяча снизу 4. подача мяча.			
67	1.бег (10 мин.). 2.ОФП по карточкам №1. 3.эстафеты.			
68	1.бег (11 мин.). 2.прием, передача мяча с перемещением.		1	Нападающий удар (мальчики).

	3.нападающий удар.			
69	1.бег (11 мин.). 2.прием, передача мяча сверху 3. прием, передача мяча снизу 4. подача мяча.			
70	1.бег (11,5 мин.). 2.ОФП по карточкам №2. 3.учебная игра.			
71	1.бег (12 мин.). 2.подача мяча. 3.нападающий удар.			
72	1.бег (12 мин.). 2.прием, передача мяча сверху 3. прием, передача мяча снизу 4. нападающий удар.			
73	1.бег (12,5 мин.). 2.ОФП с гимнастическими скамейками. 3.упражнение на пресс.			
74	1.бег (13 мин.). 2. прием, передача мяча сверху 3. прием, передача мяча снизу 4. нападающий удар.			
75	1.бег (13 мин.). 2.прием, передача мяча сверху 3. прием, 1передача мяча снизу 4. нападающий удар.			
76	1.бег (13,5 мин.). 2 прием, передача мяча сверху 3. прием, передача мяча снизу 4. нападающий удар.			
77	1.бег (14 мин.). 2.учебная игра – волейбол		1	Бег (14 мин.)
78	1. Учебная игра волейбол.			
	<b>Итого:</b>	78	5	

№	Тема	Количество часов	Уроки	Контрольные (зачет)
	Спортивные игры Легкая атлетика.	14 10		
79	1.прием, передача мяча сверху, снизу. 2.учебная игра.			
80	1.прием, передача мяча сверху, снизу в четверках. 2.подача мяча.			

87	1.прием, передача мяча сверху 2. прием, передача мяча снизу 3. нападающий удар.			
82	1.прием, передача мяча в четверках с перемещением. 2.подача мяча.			
83	1.прием, передача мяча в четверках с перемещением. 2.подача мяча.			
84	1.прием, передача мяча сверху 2. прием, передача мяча снизу 3. нападающий удар.			
85	1.нападающий удар 2.подача мяча.			
86	1.нападающий удар 2.подача мяча.		1	Подача мяча.
87	1.прием, передача мяча сверху 2. прием, передача мяча снизу 3. нападающий удар.			
88	1.нападающий удар 2.подача мяча.		1	Прием, передача мяча в четверках с перемещением.
89	1.прием, передача мяча сверху 2. прием, передача мяча снизу 3. нападающий удар.		1	нападающий удар.
90	1. нападающий удар. 2.Учебная игра – волейбол.			
II	Легкая атлетика.	10		
91	1.высокий старт ,старт с опорой на руку. 2.прыжок в высоту способ «перешагивание»			
92	1.высокий старт ,старт с опорой на руку. 2.прыжок в высоту способ «перешагивание»		1	
93	1.бег 30 метров. 2.прыжок в длину с места.			
94	1.бег 60 метров. 2.эстафетный бег.		1	Бег 60 метров.
95	1.бег 500 метров. 2.метание гранаты.		1	Бег 500 метров.
96	1.бег 1000 метров. 2.метание гранаты.		1	Бег 1000 метров.
97	1.бег по пересеченной местности. 2.метание гранаты.		1	Бег по пересеченной местности.
98	1.метание гранаты. 2.прыжок в длину (многоскоки).		1	Метание гранаты.

99	1.прыжок в длину (многоскоки). 2.игра.			
100	1.прыжок в длину (многоскоки). 2.игра.		1	Прыжок в длину (многоскоки).
101	1.нападающий удар. 2. учебная игра волейбол.			
102	1.игра – футбол. 2.игра – волейбол			
<b>Итого за год:</b>		102	30	