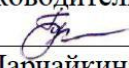


**РАССМОТРЕНО**  
на заседании МО  
руководитель ШМО

  
\_\_\_\_\_  
Парчайкина Л.А.  
протокол № 1 от  
«31» августа 2018 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
зам. директора по  
БМР

  
\_\_\_\_\_  
Львова Л.В.  
«31» августа 2018 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
директор МБОУ  
Лицей № 1

  
\_\_\_\_\_  
Тютерев В.А.  
№ приказа от  
«31» августа 2018 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному предмету  
**физической культуре 11 класс (ФГОС)**  
(предмет, класс)

**Разработчик:**

Хивинцева Наталья Николаевна,  
учитель физкультуры  
МБОУ Лицей №1  
высшей квалификационной  
категории

2018-2019 учебный год

### Пояснительная записка.

Программа учебного предмета «Физическая культура» для общеобразовательных организаций, реализующих программы среднего общего образования разработана на основе:

-федерального компонента государственного образовательного стандарта общего образования;

-учебного плана МБОУ Лицей №1;

-комплексной программы Ляха В.И., Зданевича А.А.Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся – изд. 3-е, испр.-Волгоград: Учитель, 2014 год.

**Цель** физического воспитания:

- 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.

**Задачи:**

- укрепления здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Программа рассчитана на 102 часа при трехразовом занятии в неделю. Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Итоговая аттестация производится на основе оценок за полугодия.

Двигательную активность необходимо восполнить занятиями дома с помощью самостоятельных упражнений и игр.

Домашнее задание по физической культуре складывается из выполнения комплексов упражнений, физкультурных пауз во время приготовления уроков, упражнения на силу, гибкость, быстроту, координацию движений. Дополняют их новые задания по мере прохождения программного материала.

Важным направлением в организации физического воспитания является врачебный контроль. На основании данных о состоянии здоровья и физического развития учащиеся распределяются для занятий ФК на основную (I,II), подготовительную (III), и специальную (IV) медицинскую группы. Данная программа рассчитана на все группы здоровья. Учащихся, отнесенные к СМГ, выполняют теоретическую часть рабочей программы по состоянию здоровья.

Сроки реализации рабочей программы: 1 учебный год.

Содержание программы включает в себя:

	Вид программного материала	Кол-во часов
1.	Базовая часть	68ч
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2.	Спортивные игры	16
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4.	Легкая атлетика	16
1.5.	Лыжная подготовка	18
2.	Вариативная часть	34ч

2.1.	Спортивные игры	17
2.2.	Легкая атлетика	6
2.3.	Туризм	3
2.4.	Плавание	3
2.5.	Атлетическая и ритмическая гимнастика	3
2.6.	Элементы единоборства	2

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик 11 класса должен:

**Знать, понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- 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 Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643);

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Демонстрировать (навыки)**

Физическая способность	Физические упражнения	юноши	девушки
Скоростные	Бег 100м,с	14,3	17,5
	Бег 30м,с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз	10	-
	Подтягивание из вися, лежа на низкой перекладине, количество раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000м,мин	-	10.00
	Бег 3000м,мин	13,50	-1

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### 1. Физическая культура и основы здорового образа жизни

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

## **ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.**

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

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

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

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

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

**ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ХОДЬБА И БЕГ.**

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); **ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.**

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; **ПЛАВАНИЕ НА ГРУДИ, СПИНЕ, БОКУ С ГРУЗОМ В РУКЕ.**

## **2. Практическая часть.**

### **Спортивные игры**

#### **Баскетбол.**

**Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек:** стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

**Совершенствование ловли и передач мяча:** ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)

**Совершенствование техники ведения мяча:** ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

**Техника бросков мяча:** броски одной и двумя руками в прыжке.

**Индивидуальная техника защиты:** перехват мяча, вырывание, выбивание, накрывание.

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

**Тактика игры:** взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по правилам.

#### **Волейбол.**

**Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек:**

комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

**Совершенствование техники приема и передач мяча:** передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

**Техника подачи мяча:** прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Варианты подач мяча.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку.

**Техники владения мячом:** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Совершенствование тактики игры:** Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**Овладение игрой:** Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

**Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.**

Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча.

Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

#### **Дополнения Футбол.**

**Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек:**

стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

**Удары по мячу и остановка мяча:** удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу).

**Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.**

**Техника ведения мяча:** ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника.

**Техника ударов по воротам:** удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

**Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.**

#### ***Гимнастика с элементами акробатики.***

**Строевые упражнения.** Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; повороты кругом в движении; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Общеразвивающие упражнения в парах. **Юноши:** с набивными мячами, гантели гири, с эспандерами. **Девушки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

**Совершенствование висов и упоров:** Пройденный в предыдущих классах материал. **Юноши:** 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. **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.

**Акробатические упражнения:** **Юноши:** из упора присев силой стойка на голове и руках силой; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком,

длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. **Девушки:** равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. Сел углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. ГТО -тест на гибкость.

**Лазанье:** лазанье по канату. Подтягивания. ГТО -тест на силу (подтягивание, сгибание).

**Опорные прыжки: Юноши:** прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см), прыжок ноги врозь (конь в длину). **Девушки:** прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

#### **Легкая атлетика**

**Техника спринтерского бега:** низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м. ГТО – бег 100 м.

**Техника длительного бега:** девочки 2000 метров, мальчики 3000 метров. ГТО – бег 2000 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 13 - 15 шагов разбега способом «прогнувшись», «согнув ноги». ГТО – прыжки в длину.

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 9- 11 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

**Техника метания гранаты:** метание гранаты в цель и на дальность. ГТО – метание гранаты.

**Развитие выносливости:** бег с гандикапом, командами, в парах, кросс до 3 км.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

#### **Лыжная подготовка**

**Совершенствование техники лыжных ходов:** Переход с попеременных ходов на одновременные и с одновременных ходов на попеременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции 5 км. ГТО – прохождение дистанции девушки 3 км, юноши 5 км.

**Повороты:** на месте махом;

**Подъемы:** «елочкой»; торможение «плугом»;

**Спуски:** преодоление контруклона.

**Игры:** «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

**(Дополнения) Ритмическая гимнастика (девушки) - упражнения с разной амплитудой и траекторией движений на развитие пространственной и временной точности; упражнения на развитие статического и динамического равновесия; упражнения на развитие подвижности суставов; упражнения с элементами спортивных танцев; стилизованные способы ходьбы, бега, прыжков (с изменением темпа, ритма и амплитуды движений).**

**Аэробика (девушки) - упражнения силовой и скоростно-силовой направленности с локальным воздействием на развитие отдельных мышц или мышечных групп, выполняемые с различным темпом и из разных исходных положений; упражнения на растяжение мышц с произвольным их напряжением и расслаблением; упражнения с элементами спортивных танцев; комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, выполняемые с различным темпом, амплитудой и траекторией движений.**

**Атлетическая гимнастика (юноши) - физические упражнения локального и избирательного воздействия на развитие силы основных мышечных групп (с дополнительным отягощением: штанга, гантели, амортизаторы, тренажеры и т.п., и без дополнительного отягощения на спортивных снарядах); специальные комплексы упражнений на произвольное напряжение и расслабление мышц, развитие подвижности суставов.**

**Атлетические единоборства (юноши) - основные средства защиты из спортивных и восточных единоборств (греко-римская борьба, самбо, ушу, дзюдо): стойки, захваты и броски;**

защитные действия против захватов, обхватов и ударов; освобождение от захватов и обхватов в стойке и положении на спине; технические действия при задержании (загибы руки за спину сзади); упражнения в страховке при падении (перекаты и падения на руки, на спину, с поворотом); специальные комплексы упражнений на развитие пространственной ориентации и координации, скорости простой и сложной реакции, подвижности суставов, статического и динамического равновесия.

**Общая и прикладная физическая подготовка**

Упражнения на развитие физических качеств: силы (по методу чередования предельных и непредельных отягощений); быстроты (по методу повторно-интервального выполнения упражнений); выносливости (по методу непрерывно-вариативного выполнения упражнений); гибкости (по методу последовательного чередования активных и пассивных упражнений); координации (по методу чередования статического и динамического равновесия).

**Физические упражнения общеприкладной направленности: передвижение**

ходьбой и бегом с грузом на плечах на возвышенной и ограниченной площади опоры, вверх и вниз по наклонной плоскости; разнообразные броски и ловля набивного мяча, стоя на месте и с продвижением; разнообразные прыжки в длину и высоту с места и разбега через препятствия. Упражнения специально-прикладной (допризывной) физической подготовки (юноши): полосы препятствий, включающие в себя лазание, перелазание, проползание, ползание, передвижение в висе и упоре на руках, разнообразные способы бега и прыжков; кросс по пересеченной местности;

плавание на груди, спине и боку с грузом в руке, плавание в одежде, освобождение от одежды в воде.