

# 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

## «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 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 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 само страховки;
- 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.

## 2. Содержание учебного предмета .

**Знания о физической культуре, физическое совершенствование, способы двигательной (физкультурной) деятельности** (в процессе уроков и на самостоятельном изучении)

### ***Физическая культура (основные понятия).***

**Естественные основы.** Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

### ***Физическая культура человека.***

**Социально-психологические основы.** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

**Оздоровительные мероприятия** по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации, массажа и самомассажа, банные процедуры. Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

### ***История физической культуры.***

**Культурно-исторические основы.** Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Летние и зимние Олимпийские игры современности. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

### ***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.***

**Способы самоконтроля.** Релаксация (общие представления).

### ***Легкая атлетика.***



ТБ (Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Планирование и периодичность испытаний спортивных снарядов. Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Помощь в судействе).

#### ***Спортивные игры.***

ТБ (Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Планирование и периодичность испытаний спортивных снарядов. Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по баскетболу, волейболу. Помощь в судействе).

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

ТБ (Планирование и периодичность испытаний спортивных снарядов. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности. Профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи).

#### ***Лыжная подготовка.***

ТБ (Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Планирование и периодичность испытаний спортивных снарядов и инвентаря. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Оказание помощи при обморожениях и травмах).

#### ***Элементы единоборств.***

Правила техники безопасности при занятиях. Планирование и периодичность испытаний спортивных снарядов. Виды единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи.

## **Практическая часть**

### ***Спортивные игры***

#### **Волейбол**

Техника безопасности на уроках волейбола. Комбинации из передвижений и остановок. Техника приема и передач. Нападающий удар. Поддача по зонам. Одиночное блокирование. Позиционное нападение. Передачи мяча различными способами. Групповое блокирование. Учебная игра.

#### **Баскетбол**

Совершенствование техники ведения, передач, бросков. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Техника индивидуальные действия в защите. Зонная защита 2х3, 2х1х2. Ведения и передачи мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Нападение через заслон. Нападение против зонной, личной защиты. Учебная игра. Учебная игра с заданием.

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

Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Угол в упоре. Толчком ног подъем в упор. Подъем переворотом. Подтягивание. Наклон вперед из положения «сидя». Подъем разгибом. Длинный кувырок через препятствие. Стойка на руках. Комплекс акробатических упражнений. Кувырок вперед из стойки на руках. Круговая тренировка. Опорный прыжок. Прыжки на скакалке. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

#### ***Легкая атлетика***

Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. Стартовый разгон. Финиширование. Низкий старт. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места. Бросок набивного мяча на дальность из положения «сидя». Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча (150г.). Метание гранаты. Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Упражнения на восстановление

**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***

Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход. Техника конькового хода. Техника подъемов и спусков. Прохождение дистанций с переменной интенсивностью. Прохождение дистанций 2, 3, 4 и 5 км.

#### ***Элементы единоборств***

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

#### **Контрольно – измерительные материалы**

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся и предоставления возможности выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году. Промежуточная аттестация проводится в форме тестовой работы.

Для каждой возрастной группы определены свои тесты. По окончании класса обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

### **3. Тематическое планирование и средства контроля**

<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>
Легкая атлетика	33
Волейбол	13
Гимнастика	18
Баскетбол	17
Лыжная подготовка	18
Обобщение знаний по физической культуре	1
Промежуточная аттестация	
<b>Итого</b>	<b>99</b>

#### 4. Календарно – тематическое планирование, 11 класс

№ урока	Название раздела и темы	Дата по плану	Дата фактически	Примечание
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег. Низкий старт.	02.09		
2	Спринтерский бег. Бег 30 метров (тестирование). Стартовый разгон. Эстафетный бег.	04.09		
3	Спринтерский бег. Финиширование. Прыжок в длину с места (тестирование). Эстафетный бег.	07.09		
4	Спринтерский бег. Бег по дистанции. Бросок набивного мяча на дальность из положения «сидя», 3 кг	09.09		
5	Спринтерский бег. Бег 100м (тестирование). Эстафетный бег. <b>Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.</b>	11.09		
6	Прыжок в длину с разбега. Бег на средние дистанции. Челночный бег 3x10 м (тестирование).	14.09		
7	Прыжок в длину с разбега. Бег на средние дистанции.	16.09		
8	Прыжок в длину с разбега. Метание м. мяча на дальность.	18.09		
9	Метание гранаты (700 г.-юн.), (500г.дев.). Бег 6 мин. – тестирование.	21.09		
10	Метание гранаты (700 г.-юн.), (500г.дев.) . <b>Предупреждение травматизма.</b>	23.09		
11	Бег с переменной интенсивностью до 2000м.	25.09		
12	Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	28.09		
13	Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	30.09		
14	Бег 17 мин. Преодоление вертикальных препятствий.	02.10		
15	Бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий. <b>Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.</b>	05.10		
16	Кроссовая подготовка. Спортивная игра «лапта».	07.10		
17	Кроссовая подготовка. Спортивная игра «лапта».	09.10		
18	Бег 1000 м . Спортивная игра «лапта».	12.10		
19	Кроссовая подготовка. Спортивная игра «лапта».	14.10		
20	Кроссовая подготовка. Спортивная игра «лапта»	16.10		
21	Бег 2000м, 3000м.. Упражнения на восстановление.	19.10		
22	Техника безопасности на уроках волейбола. Комбинации из передвижений и остановок.	21.10		
23	Техника приема и передач мяча. <b>ВФСК ГТО.</b>	23.10		
24	Техника приема и передач. Нападающий удар.	26.10		

25	Техника приема и передач. Нападающий удар.	28.10		
26	Техника приема и передач. Нападающий удар . Подача по зонам.	30.10		
27	Подача по зонам. Учебная игра. <b>Основные формы и виды физических упражнений.</b>	11.11		
28	Техника безопасности на уроках волейбола. Техника приема и передач. Одиночное блокирование.	13.11		
29	Релаксация .Одиночное блокирование. Позиционное нападение.	16.11		
30	Одиночное блокирование. Позиционное нападение .	18.11		
31	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Угол в упоре (юн.), Толчком ног подъем в упор (дев.).	20.11		
32	Строевые упражнения. Угол в упоре. (тестирование)-юн. Поднимание ног до угла 90. – дев.	23.11		
33	Строевые упражнения. Подъем переворотом. Подтягивание. Наклон вперед из положения «сидя» .	25.11		
34	Подтягивание. Подъем разгибом. <b>Водные процедуры. Правила и дозировка.</b>	27.11		
35	Строевые упражнения. Подтягивание. Подъем разгибом.	30.11		
36	ОРУ с гантелями. Подтягивание (тестирование)	02.11		
37	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок через препятствие. Стойка на руках. Комплекс акробатических упражнений.	04.12		
38	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок через препятствие. Стойка на руках. Комплекс акробатических упражнений.	07.12		
39	Кувырок вперед из стойки на руках. ОФП. Формы и средства контроля.	09.12		
40	Кувырок вперед из стойки на руках. ОФП. Стойка на голове – юн., стойка на руках– дев.	11.12		
41	Комплекс акробатических упражнений. Круговая тренировка.	14.12		
42	Комплекс акробатических упражнений. ОФП.	16.12		
43	ОРУ с предметами. Опорный прыжок.	18.12		
44	ОРУ с предметами. Опорный прыжок.	21.12		
45	ОФП. Опорный прыжок . Прыжки на скакалке за 1мин.	23.12		
46	ОФП. Опорный прыжок. <b>Виды и характеристика основных типов телосложения.</b>	25.12		
47	ОФП. Опорный прыжок .	28.12		
48	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	11.01		
49	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход.	13.01		

50	<b>Основные правила в применении банных процедур.</b> Попеременный двухшажный ход.	15.01		
51	Попеременный двухшажный ход.	18.01		
52	Попеременный двухшажный ход.	20.01		
53	Попеременный двухшажный ход .	22.01		
54	Техника конькового хода. Профилактика вредных привычек.	25.01		
55	Техника конькового хода.	27.01		
56	Техника конькового хода.	29.01		
57	Техника подъемов и спусков.	01.02		
58	Техника подъемов и спусков.	03.02		
59	Техника подъемов и спусков.	05.02		
60	Прохождение дистанции 2,5 км с переменной интенсивностью.	08.02		
61	Прохождение дистанции 2,5 км с переменной интенсивностью.	10.02		
62	Прохождение дистанции до 3 км.	12.02		
63	Прохождение дистанции до 3 км.	15.02		
64	Прохождение дистанции до 4 км.	17.02		
65	Прохождение дистанции до 5 км. <b>Современная спортивно-оздоровительная система.</b>	19.02		
66	Прохождение дистанции 3км.	22.02		
67	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Передачи мяча различными способами. Групповое блокирование.	24.02		
68	Передачи мяча различными способами. Групповое блокирование. Учебная игра.	26.02		
69	Передачи мяча различными способами. Групповое блокирование. Учебная игра.	01.03		
70	Передачи мяча различными способами. Групповое блокирование. Учебная игра.	03.03		
71	Совершенствование техники ведения, передач, бросков. Быстрый прорыв 2х1.	05.03		
72	Совершенствование техники ведения, передач, бросков. Быстрый прорыв 2х1	10.03		
73	Совершенствование техники ведения, передач, бросков. Быстрый прорыв 3х2	12.03		
74	Техника индивидуальные действия в защите. Правила проведения самостоятельных занятий.	15.03		
75	Техника индивидуальные действия в защите.	17.03		
76	Совершенствование техники ведения, передач, бросков. Зонная защита 2х3.	19.03		
77	<b>Массаж. Самомассаж.</b> Совершенствование техники ведения, передач, бросков. Зонная защита 2х3.	22.03		
78	Совершенствование техники ведения, передач, бросков. Зонная защита 2х1х2.	02.04		
79	Техника безопасности на уроках баскетбола. Ведения и передачи мяча с сопротивлением.	05.04		
80	Ведения и передачи мяча с сопротивлением. Учебная игра. <b>Общие представления об</b>	07.04		

	<b>оздоровительных системах физического воспитания.</b>			
81	Ведения и передачи мяча с сопротивлением. Судейство в баскетболе.	09.04		
82	Ведения и передачи мяча с сопротивлением. Штрафной бросок.	12.04		
83	Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	14.04		
84	Нападение против зонной защиты.. Учебная игра.	16.04		
85	Нападение против личной защиты. Учебная игра.	19.04		
86	Нападение против личной защиты. Учебная игра.	21.04		
87	Учебная игра с заданием. <b>История развития баскетбола в России.</b>	23.04		
88	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с 5-7 шагов.	26.04		
89	Прыжок в высоту с 5-7 шагов. <b>Методы и принципы закаливания.</b>	28.04		
90	Прыжок в высоту с 5-7 шагов.	25.04		
91	Промежуточная аттестация.	30.04		
92	Низкий старт. Метание гранаты на дальность (тестирование)	05.05		
93	Эстафетный бег. Бег 30м (тестирование). <b>История летних Олимпийских игр.</b>	07.05		
94	Эстафетный бег. Бег 100 м (тестирование). Прыжки в длину с разбега.	12.05		
95	Прыжки в длину с места. (тестирование)	14.05		
96	Бег 6 мин. (тестирование). Упражнения на восстановление.	17.05		
97	Судейство в легкой атлетике. Полоса препятствий.	19.05		
98	Бег 2000м, 3000 м. Упражнения на восстановление.	21.05		
99	Кроссовая подготовка	24.05		