

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 35 имени Анны Ивановны Герлингер»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Лицей № 35
им. А.И. Герлингер»

 Шибасев И.А.

Приказ № 213

от «30» августа 2018г.



Программа рекомендована
к работе педагогическим
советом лицея
Протокол № 8
от «30» августа 2018г.

Программа обсуждена на
методическом объединении
учителей русского языка
и литературы
Протокол № 6
от «30» августа 2018г.

***Рабочая учебная программа
по физической культуре
для 11 класса***

Составители программы:
Гладких Наталья Петровна,
учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория

Новокузнецкий городской округ, 2018

Пояснительная записка

Данная программа составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования на основании «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», автор: В.И.Лях, А.А. Зданевич. Издательство Москва, «Просвещение» 2011, учебника «Физическая культура. 10-11 классы», автор: В.И.Лях, 2013г. и согласно Положению по составлению, согласованию и утверждению рабочих учебных программ.

Данная программа составлена на 102 часа в соответствии с учебным планом лицея, рассчитана 1 на год обучения и является программой базового уровня обучения.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а также участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика).

Предлагаемый курс направлен на решение следующих задач:

1. содействие гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья. Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
2. совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений посредством выполнения различных физических упражнений;
3. расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в повседневной жизни в различных по сложности ситуациях;
4. совершенствование основных физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости, гибкости посредством выполнения физических упражнений и во время игровой деятельности;
5. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений и во время соревновательной деятельности; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
6. формирование знаний, навыков и умений о современных оздоровительных системах физического воспитания и значении занятий данными системами для своего физического развития; а также дальнейшее применение полученных знаний и навыков для сохранения и укрепления своего здоровья;
7. развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивными играми, формам активного отдыха и досуга;
8. овладение знаниями об основных положениях в законодательстве Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

Решаемые задачи позволяют достичь следующих целей курса:

- 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.

Курс предусматривает изучение следующих разделов: **«Основы физической культуры и здорового образа жизни»**; **«Физкультурно-оздоровительная деятельность»**; **«Спортивно-оздоровительная деятельность»**.

Раздел «Основы физической культуры и 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. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Краткое содержание основных нормативных документов комплекса и алгоритм действий школьника при желании выполнять нормативы ГТО.

Раздел «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 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 бег и ходьба.

Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя «Спортивно-оздоровительную деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Прикладную физическую подготовку». Раздел содержит инструктажи по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике, при занятиях спортивными играми, при занятиях гимнастикой с элементами акробатики, при занятиях лыжной подготовкой: передвижение на лыжах. В данном разделе осуществляется подготовка к соревновательной деятельности. А также совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Совершенствование техники метания снарядов с разбега на дальность. Совершенствование техники прыжков в длину с места, прыжков в длину с разбега и высоту с разбега. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Осуществляется закрепление и совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футбол, мини-футбол, баскетбол, волейбол), физическая подготовка средствами избранного вида 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 опорой.

Отличительной чертой данного курса является то, что на спортивные игры отводится большая часть часов программы, так как в данном образовательном учреждении учащиеся отдают предпочтение спортивным играм.

Особенностью организации учебного процесса по данному курсу является использование индивидуальной и групповой форм работы. Индивидуальная форма предполагает работу с одним учеником. Групповая форма предполагает функционирование разных малых групп, работающих как над общими, так и над специфическими заданиями педагога, стимулирует согласованное взаимодействие между учащимися, отношения взаимной ответственности и сотрудничества.

Контроль достижения учениками уровня государственного образовательного стандарта в виде входного, текущего и итогового контроля в следующих формах: собеседование, устного опроса, теоретического теста, выполнение контрольного упражнения,).

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 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)

Тематический план
Физическая культура
11класс

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Кол-во часов		Требования к результатам обучения	Форма контроля
			теор	прак		
1	Раздел «Основы физи- ческой культуры и здорового об- раза жизни»	6	6		Знать 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. Знать основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Уметь применять оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Краткое содержание основных нормативных документов комплекса и алгоритм действий школьника при желании выполнять нормативы ГТО.	Тестовые задания, слайдовые презентации, рефераты, доклады

2	Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность»	4	1	3	Знать оздоровительные системы физического воспитания. Уметь составлять комплексы ритмической гимнастики, аэробики: силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц, атлетической гимнастики. Владеть информацией о индивидуально-ориентированных здоровьесберегающих технологиях.	Тестовые задания, слайдовые презентации, рефераты, доклады, комплексы упражнений
---	---	---	---	---	---	--

3	Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» Легкая атлетика	92	92		Знать технику и уметь выполнять челночный бег 3 по 10 метров, равномерный бег до 20 минут, эстафетный бег с передачей палочки, бег на короткую (30, 60 и 100 метров) и длинную дистанцию (2000, 3000, 5000 метров). Знать технику и уметь выполнять прыжки в длину с места, с разбега в длину, в высоту способом «перешагивание», а также различные прыжки (со скакалкой, на одной ноге, на двух ногах, прыжки через препятствия, многоскоки). Знать технику и уметь выполнять метания спортивного снаряда (малого мяча весом 150 г и гранаты весом 500 г (д) и 700 г (ю) на дальность с разбега. Знать технику безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.	Контрольный урок. Выполнение норматива
---	---	----	----	--	--	--

Содержание курса Физическая культура 11 класс

Раздел «Основы физической культуры и здорового образа жизни» (6 часов)

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. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Краткое содержание основных нормативных документов комплекса и алгоритм действий школьника при желании выполнять нормативы ГТО

Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» (4 часа)

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 бег и ходьба.

Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» (92 часа)

Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Бег с высокого и низкого старта до 100 м. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. *Совершенствование техники длительного бега:* юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин. Бег на 3000 метров на время и 5000 метров без учета времени. Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 метров на время и 3000 метров без учета времени, кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования, передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землёй опорой.

Совершенствование техники прыжков: прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Совершенствование техники метания снаряда на дальность: юноши: метание мяча (150 г) с 3—5 бросковых шагов с разбега на дальность. Метание гранаты (700 г) с места и с разбега на дальность в коридор 10 метров. Девушки: метание мяча (150 г) с 3—5 бросковых шагов с разбега на дальность в коридор 10 метров. Метание гранаты (500 г) с места и с разбега на дальность с 3—5 бросковых шагов с разбега на дальность в коридор 10 метров.

Развитие выносливости: юноши: длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Девушки: длительный бег до 20 минут.

Развитие скоростно-силовых и скоростных способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание набивных мячей, круговая тренировка. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Элементы единоборств: приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.

Развитие координационных способностей: варианты челночного бега, полосы препятствий, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. Основные механизмы энергообеспечения и дозирование нагрузки при занятиях легкоатлетическими упражнениями. Виды и правила проведения соревнований по легкой атлетике. Рекорды в легкой атлетике. Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Доврачебная помощь при травмах.

Спортивные игры. Баскетбол.

Подготовка к соревновательной деятельности. Совершенствование техники перемещений игрока: стойка игрока, остановка в 2 шага и прыжком с мячом, гладкий бег, бег спиной вперед, перемещение приставными шагами, бег с ускорением, передвижение в защитной стойке, повороты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (перемещения в стойке, остановки, повороты, ускорение с мячом и без мяча). Совершенствование передач мяча двумя руками от груди с отскоком от пола и без отскока, одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы, скрытая передача из-за спины в парах, тройках, квадратах, кругах, колоннах. Комбинации с ловлей и передачами мяча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча по прямой, с изменением направления и скорости движения, ведение с обводкой препятствий, ведение с пассивным сопротивлением защитника. Комбинации с ведением мяча с сопротивлением. Совершенствование техники бросков мяча после двух беговых шагов из-под щита, броска мяча с места с ближней, средней и дальней дистанции. Комбинации с бросками мяча с сопротивлением. Совершенствование техники владения мячом: комплексы упражнений с баскетбольными мячами (одним и двумя мячами) на месте и в движении. Совершенствование индивидуальной техники защиты: передвижение в защитной стойке, вырывание, выбивание и перехват мяча, совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.

Совершенствование тактических действий: тактика защитных действий против игрока без мяча и с мячом, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди», взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Позиционная и личная защита в игровых взаимодействиях. «Стритбол» как разновидность игры «Баскетбол». Игры по правилам баскетбола, совершенствование игровых заданий 2:1, 3:1, 3:3. Терминология спортивной игры «Баскетбол». Правила и организация игры «Баскетбол». Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Спортивные игры. Волейбол

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техник перемещений. Совершенствование техники приема и передач мяча: комбинации с использованием передачи мяча сверху и приема мяча снизу двумя руками. Совершенствование игры и комплексное развитие способностей: игры по упрощенным правилам волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках, эстафеты, подвижные игры с мячом, игры по правилам. Совершенствование техники нижней и верхней прямой подачи: комбинации с использованием нижней и верхней прямой подачи мяча. Совершенствование техники прямого нападающего удара: варианты выполнения прямого нападающего удара. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе.

Совершенствование техники защитных и нападающих действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Терминология спортивной игры «Волейбол». Правила и организация игры «Волейбол». Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Спортивные игры. Футбол (мини-футбол)

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе. Передвижения, остановки, повороты и стойка игрока. 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 по правилам. Терминология спортивной игры «Футбол». Правила и организация игры «Футбол». Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футбол, мини-футболе).

Гимнастика с элементами акробатики

Совершенствование строевых упражнений. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов: комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами: юноши: силовые комплексы с гантелями, гирями, штангой. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Девушки: комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами. Совершенствование висов и упоров. Подъем в упор силой на высокой перекладине, 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 седа ноги врозь, соскок махом назад. Освоение и совершенствование акробатических упражнений: юноши: длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком.

Комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки: сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Опорный прыжок через коня. Развитие координационных способностей: комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования. Ритмическая гимнастика. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши: лазанье по канату с помощью и без помощи ног на скорость. Лазанье по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. Девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах. Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. Техника безопасности при занятиях гимнастикой с элементами акробатики.

Лыжная подготовка

Закрепление и совершенствование техники передвижения на лыжах: переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Коньковый ход. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши). Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Календарно-тематический план

по физической культуре

для 11 класса

№ урока	Дата урока	Название раздела, тема урока	Примечание
Раздел «Основы физической культуры и здорового образа жизни»			
1		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.	
Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»: лёгкая атлетика			
2		Охрана труда и ТБ на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт 30м.	
3		Бег на результат 60, 100м. Передача эстафетной палочки. Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.	
4		Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500-1000м.	
Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность»			
5		Оздоровительные системы физического воспитания. Правила оказания доврачебной помощи.	
Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»: лёгкая атлетика			
6		Входная контрольная работа.	
7		Бег 2000м (мал), 1500м (дев) на время. Понятие темпа и скорости легкоатлетических упражнений	
8		Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования, передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землёй опорой.	
9		Передача эстафетной палочки. Метание мяча в цель.	
Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»: баскетбол			
10		Охрана труда и ТБ на уроках спортигр: баскетбол. Перемещения, передачи, ведение мяча.	
Раздел «Основы физической культуры и здорового образа жизни»			
11		Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	
Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»: баскетбол			
12		Передачи в движении в парах, в тройках.	

		Ведение мяча.	
13		Штрафные броски. Учебные игры на маленьких полях.	
14		Передачи в движении «8». Персональная защита.	
Раздел «Основы физической культуры и здорового образа жизни»			
15		Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	
Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»: баскетбол			
16		Учебные игры. Олимпийское движение.	
17		Броски в движении после двух шагов. Игры.	
18		Штрафной бросок.	
19		Броски одной и двумя руками в прыжке.	
20		Позиционное нападение и личная защита 3х3, 2х2.	
21		Броски по кольцу одной рукой от плеча с ближнего расстояния.	
Раздел «Основы физической культуры и здорового образа жизни»			
22		Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	
Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»: баскетбол			
23		Подготовка к соревновательной деятельности. Правила судейства. Учебные игры. Позиционное нападение.	
24		Передачи с отскоком от пола, передачи в «пятёрках».	
25		Штрафные броски. Учебные игры на маленьких полях.	
Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»: баскетбол			
26		Броски одной и двумя руками в прыжке.	
27		Взаимодействие трёх игроков. Игра «Баскетбол».	
28		Броски одной и двумя руками в прыжке. Учебные игры на маленьких полях.	
29		Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх.	
Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»: гимнастика			
30		Охрана труда и ТБ на уроках гимнастики. Строевая подготовка на месте и в движении.	
31		Прыжок в длину с места на результат. Возрождение Олимпийских игр	
32		Висы и упоры: (м) подъём переворотом в упор махом и силой;	
33		Висы и упоры: (д) вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю;	
34		Висы и упоры: (д) вис прогнувшись на ниж-	

		ней жерди с опорой ног о верхнюю;	
Раздел «Основы физической культуры и здорового образа жизни»			
35		Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	
Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»: гимнастика			
36		Из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд (м). Равновесие на одной, выпад вперёд (д).	
37		Длинный кувырок вперёд с разбега (м). Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд (д).	
38		Из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд (м).	
39		Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Акробатическая комбинация из освоенных элементов.	
40		Подтягивание на перекладине из виса (м), из виса лёжа (д).	
41		Опорный прыжок: (м) Прыжок согнув ноги (козёл в длину); (д) Прыжок боком (конь в ширину).	
Раздел «Основы физической культуры и здорового образа жизни»			
42		Краткое содержание основных нормативных документов комплекса и алгоритм действий школьника при желании выполнять нормативы ГТО.	
Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»: гимнастика			
43		Административная контрольная работа за I полугодие.	
44		Опорный прыжок: (м) Прыжок, согнув ноги (козёл в длину); (д) Прыжок боком (конь в ширину).	
45		Преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Олимпийские традиции, правила, символика.	
46		Комплексное упражнение: подъём туловище 30сек., сгибание рук в упоре лёжа.	
Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность»			
47		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.	
Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»: лыжная подготовка			
48		Охрана труда и ТБ на уроках лыжной подготовки. Имитация лыжных ходов. Повто-	

		рение лыжных ходов.	
49		Передвижения на лыжах одновременным ходом на 100м отрезках. Поворот плугом. Попеременный четырёхшажный ход.	
50		Переход с попеременных ходов на одновременные.	
51		Переход с попеременных ходов на одновременные.	
52		Одновременный 2-шажный ход. Прохождение дистанции 1,5км.	
53		Спуски и подъёмы. Преодоление бугров. Прохождение дистанции 2км.	
54		Прохождение дистанции 3км свободным стилем. Игры-эстафеты на лыжах.	
55		Спуски на оценку. Подъём «ёлочкой».	
56		Переход с попеременных ходов на одновременные. Правила соревнований по лыжным гонкам.	
57		Подъёмы и спуски. Торможение. Игры и эстафеты на лыжах.	
58		Подъёмы и спуски. Торможение «плугом». Мази и их значение.	
59		Прохождение дистанции на лыжах 4км свободным ходом.	
60		Коньковый ход. Спуски и подъёмы.	
61		Коньковый ход. Спуски и подъёмы.	
62		Прохождение дистанции 3км свободным стилем. Игры-эстафеты на лыжах.»	
63		Прохождение дистанции 2км на время.	
64		Одновременный одношажный ход (старт - финиш).	
65		Игры на лыжах, эстафеты, преодоление полосы препятствий.	
Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»: элементы единоборств (прикладная физическая культура)			
66		Гигиена борца. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.	
67		Захваты рук и туловища «Выталкивания из круга» «Бой петухов».	
68		Освобождение от захватов. «Бой петухов» «Часовые и разведчики».	
Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность»			
69		Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	
Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»: элементы единоборств			
70		Упражнения по овладению приёмами страховки «Часовые и разведчики» «Перетяги-	

		вание в парах».	
71		Приёмы борьбы за выгодное положение.	
72		Борьба за предмет "Бой петухов".	
73		Гигиена борца. Приёмы борьбы за выгодное положение.	
74		Упражнения по овладению приёмами страховки. Силовые упражнения и единоборства в парах.	
Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»: волейбол			
75		Охрана труда и ТБ на уроках спортигр: волейбол. Верхняя и нижняя передачи мяча и приём снизу.	
76		Прямой нападающий удар при встречных передачах.	
77		Игра в волейбол.	
78		Передачи из зон 6-3-4 через сетку и 6-3-2. Подачи по зонам. Игра в волейбол.	
79		Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Игра в волейбол.	
80		Отбивание мяча кулаком через сетку. Двухсторонняя игра.	
Раздел ««Физкультурно-оздоровительная деятельность»»			
81		Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.	
Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»: волейбол			
82		Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игра в волейбол.	
83		Нападающие удары с разбега. Учебные игры.	
84		Приём мяча, отраженного сеткой. Игра в волейбол.	
Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»: мини футбол			
85		Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	
86		Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	
87		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	
88		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	
89		Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	
Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность»: лёгкая атлетика			
90		Прыжки в высоту с разбега. Метание мяча в цель с 12-14м (д) 16-18м(м).	
91		Прыжки в длину с места. Физические качества.	

92		Длительный бег. Метание 150гр мяча на дальность с разбега.	
93		Челночный бег 6*10м. Кросс до 3км.	
94		Итоговая контрольная работа.	
95		Анализ работы. Длительный бег. Метание 150гр мяча на дальность с разбега.	
96		Челночный бег на результат 6*10 м.	
97		Кросс до 3км.	
98		Метание мяча по движущей цели.	
99		Передача эстафетной палочки.	
100		Метание мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов.	
101		Бег 2000м (мальчики), 1500 (девочки). Игры с использованием бега и метания.	
102		Эстафеты, круговая тренировка.	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Литература для учителя

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2011.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011.-77с.
3. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2013.- 112с.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011.- 93с.
5. Внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка: пособие для учителей и методистов/Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов. – М.: Просвещение, 2014.- 80с.
6. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
7. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/ В.И. Лях. – М: Просвещение, 2014.- 255 с.
8. Настольная книга учителя физической культуры/под ред. Л.Б. Кофмана; авт.-сост. Г.И. Погадаев. – М.:Физкультура и спорт,1998. – 496 с.
9. Физкультура. 5-11 классы: календарно-тематическое планирование по трехчасовой программе/ авт.-сост. В.И.Виненко.-Волгоград: Учитель, 2010. – 254с.

Литература для учащихся

Данная программа обеспечена учебниками для общеобразовательных организаций В.И. Ляха:

1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/ В.И. Лях. – М: Просвещение, 2014.- 255 с.

Интернет- ресурсы

1. Электронная версия «Большой Олимпийской энциклопедии» <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>
2. Олимпийский комитет России <http://www.olympic.ru>
3. Официальный сайт ВФСК «ГТО» www.gto.ru
4. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <http://www.infosport.ru/>
5. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации www.minstm.gov.ru
6. Сайт Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации <http://www.minzdravsoc.ru/map>
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>

Приложение

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.
11 класс

Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
	удовлет- но «3»	хорошо «4»	отлично «5»	удовлет- но «3»	хорошо «4»	отлично «5»
Челночный бег 3×10 м (с)	8,0	7,5	7,2	9,0	8,6	8,4
Бег 30 м (с)	5,3	5,0	4,7	5,6	5,3	4,9
Бег 100 м (с)	15,5	15,0	14,3	18,5	18,0	17,3
Бег 2000 м (мин)	10,00	9,10	8,10	12,30	11,40	10,30
Бег 3000 м (мин)	16,00	15,00	14,00			
Прыжок в длину с ме- ста (см)	190	200	220	155	165	180
Метание гранаты на дальность весом 500 г (м) Метание гранаты на дальность весом 700 г (м)	25	30	35	12	15	20
Наклон вперед из по- ложения «сидя», (см)	5	7	10	7	10	13
Наклон вперед из по- ложения «стоя»	не до- стать пальца- ми пол	достать пальцами пол	достать ладоня- ми пол	не до- стать пальцами пол	достать пальцами пол	достать ладоньями пол
Лыжные гонки, 5 км (мин) Лыжные гонки, 3 км (мин)	28,00	27,00	25,00	20,30	19,45	18,30
6-минутный бег, м	1250 и менее	1300-1400	1450- 1500	1000 и менее	1050-1200	1250-1300
Подтягивание на вы- сокой перекладине, на низкой перекла- дине (раз)	8	10	12	8	11	16
Поднимание тулови- ща из положения «ле- жа на спине» руки за головой за 30 секунд (пресс), раз	16	20	24	13	17	21
Поднимание тулови- ща из положения «ле- жа на спине» руки за головой за 1 минуту (пресс), раз	30	37	47	20	30	37
Сгибание и разгиба- ние рук в положении «упор лежа» (отжима-	20	25	30	6	8	14

ния), раз						
Прыжки через скакалку за 1 минуту, (раз)	110	120	130	120	130	140
Штрафной бросок (10 бросков, кол-во попаданий)	3	4	5	3	4	5
Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек и бросок мяча в кольцо после двух беговых шагов (темп свободный).	неправ. ведение мяча с нарушением правил игры	правильное ведение мяча без нарушений правил игры	правильное ведение мяча и одно попадание без нарушений правил игры	неправильное ведение мяча с нарушением правил игры	правильное ведение мяча без нарушений правил игры	правильное ведение мяча и одно попадание без нарушений правил игры
Передача волейбольного мяча сверху и прием мяча снизу двумя руками в парах (темп свободный), (кол-во передач).	10	12	14	10	12	14
Нижняя и верхняя прямая подача мяча через сетку (5+5 подач, кол-во попаданий)	5	6	7	5	6	7