**МБОУ Сныткинская средняя общеобразовательная школа**

Согласовано Утверждаю

Зам. директора по УВР Директор школы Хотеенков В.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

« \_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 « \_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**11 класс**

**Сныткино**

**2018**

**Пояснительная записка**

Рабочая учебная программа по физической культуре для11 класса составлена на основе :

* Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования Российской Федерации от 05 марта 2004 года № 1089 (с изменениями от 23 июня 2015 года);
* Приказа Минобрнауки РФ от 31.03.2014 года № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования;
* СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189, зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 г, регистрационный номер 19993);
* Основной образовательной программы основного общего образования на 2018-2019 г.г. (ФК ГОС) МБОУ Брасовского района Локотской средней общеобразовательной школы;
* Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2012г.).

**Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом МБОУ ЛСОШ 2 на 2018-2019 уч.г

рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 11 класса рассчитана на 102ч (3ч/н)

-**УМК** Физическая культура. 10-11 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений /В. И. Лях – М., 2013.

**Планируемые результаты: Знать-понимать**

-влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья,профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;

-Формы занятий физической культурой ,их целевое назначение и особенности проведения;

-Требования безопасности на занятиях физической культурой ;

-Способы контроля и оценки индивидуального физического развития физической подготовленности:

Уметь:

-Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности:

-Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики,комплексы атлетической гимнастики;

Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

-Выполнять приёмы самообороны,страховки и самостраховки;

-Выполнять комплексы упражнений общей специальной физической подготовки;

-Выполнять соревновательные упражнения и технико – тактические действия в избранном виде спорта;

-Осуществлять судейство в избранном виде спорта;

-Проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня ,фрагменты уроков физической культуры(в роли помощника учителя)

-Выполнять простейшие приёмы самомассажа;

-Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

-Выполнять требование физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами и профельные учреждения профессионального образования;

Практическая деятельность – какие виды деятельности предусмотрены для практической направленности-Повышение работоспособности,сохронение и укрепление здоровья; - Подготовки к службе в вооружённых силах ФСБ МЧС.России –Организация и проведения индивидуального –коллективного отдыха

**Содержание учебного предмета «Физическая культура:**

**Легкая атлетика :**  с  максимальной  скоростью  пробегать  60 м  из  положения   низкого  старта;  равномерном  темпе  бегать  до  20  мин  (мальчики) и  до  15  мин  (девочки); после  быстрого  разбега  с  9

13  шагов  совершать  прыжок  в  длину;  выполнять  с  9-13  шагов  разбега  прыжок  в  высоту  способом  «перешагивание»;метать  малый  мяч  и  мяч  150  г  с  места  и  с  разбега(10—12  м)  с  использованием  четырёхшажного  варианта  бросковых  шагов  с  соблюдением  ритма;  метать  малый  мяч  и  мяч  150  г   с  места  и  с  трёх  шагов  разбега  в  горизонтальную  и  вертикальную  цели  с  10-15 м,  метать  малый  мяч  и  мяч  150  г  с  места  по  медленно  и  быстро  движущейся  цели  с  10-  12  м.

**Гимнастика с элементами  и  акробатики :**  выполнять  комбинацию  из  четырёх  элементов  на  перекладине  (мальчики)  и  на  разновысоких  брусьях  (девочки);  опорные  прыжки  через  козла  в  длину  (мальчики) и  в  ширину  (девочки);  комбинацию  движений  с   одним  из  предметов(мяч,  палка, скакалка,  обруч),  состоящую  из  шести  элементов,  или  комбинацию,  состоящую  из  шести   гимнастических  элементов; выполнять  акробатическую  комбинацию  из  четырёх  элементов,  включающую  кувырки  вперёд  и  назад,  стойку  на  голове  и  руках,  длинный  кувырок  (мальчики),  кувырок  вперёд  и  назад  в  полушпагат,  мост  и  поворот  в  упор,  стоя  на  одном  колене  (девочки).

**Спортивные  игры :** Баскетбол-Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол -Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

**Лыжная подготовка :** Попеременных четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона Прохождение соревновательной дистанции 3 км.

**Способы  физкультурно оздоровительная  деятельность:** самостоятельно  выполнять  упражнения  на  развитие  быстроты,  координации,  выносливости,  силы,  гибкости;  соблюдать  правила  самоконтроля  и  безопасности  во  время  выполнения  упражнений.

**Способы  спортивной  деятельности:**   участвовать  в  соревновании  по  легкоатлетическому   четырёхборью: бег  60  м, прыжок  в  длину  или  в  высоту  с  разбега,  метание, бег  на  выносливость;  участвовать  в  соревнованиях  по  одному  из  видов  спорта.

**Правила  поведения  на  занятиях  физическими  упражнениями:**  соблюдать  нормы  поведения   в  коллективе,правила  безопасности,  гигиену  занятий  и  личную  гигиену;  помогать  друг  другу  и  учителю;   поддерживать  товарищей,  имеющих  недостаточную  физическую  подготовленность,  проявлять  активность,   самостоятельность,  выдержку  и  самообладание.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид программного материала | Количество часов |
| 1 | Основы знаний | 26 |
| **2** | Легкая атлетика | 27 |
| 3 | Гимнастика | 21 |
| 4 | Спортивные игры (волейбол, баскетбол) | З6 |
| 5 | Лыжная подготовка | 18 |
|  | Итого: | 102 |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 11 кл**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол час | Дата проведения | |
| план | Факт. |
| ***Лёгкая атлетика*** (18) 1 четверть | | | | |
| 1. | Инструктаж по Т.Б , Высокий и низкий старт | 1 |  |  |
| 2 | Бег с ускорениями 2-3х60-80 метров | 1 |  |  |
| 3 | Низкий старт и стартовый разбег | 1 |  |  |
| 4 | Эстафетный бег. | 1 |  |  |
| 5 | Бег на результат 100 метров | 1 |  |  |
| 6 | Смешанное передвижение | 1 |  |  |
| 7 | Бег в равномерном и переменном темпе 15-25 мин | 1 |  |  |
| 8 | Прыжок в длину с разбега с 11-13 беговых шагов | 1 |  |  |
| 9 | Прыжок в длину с разбега 13-15 беговых шагов | 1 |  |  |
| 10 | Двойной и тройной прыжок с 3-5 шагов разбега | 1 |  |  |
| 11 | Прыжок в длину с полного разбега | 1 |  |  |
| 12 | Метания теннисного мяча и мяча 150 гр с ускоренного и полного разбега на дальность в коридоре 10м |  |  | |
|  | | | | |
| 13 | Метание мяча 150гр с 4-5 бросковых шагов на дальность в коридоре 10 м | 1 |  |  |
| 14 | Метание гранаты 500-700г на дальность | 1 |  |  |
| 15 | Метание гранаты 500-700г на дальность | 1 |  |  |
| 16 | Прыжки в высоту способом перешагивания | 1 |  |  |
| 17 | Прыжок в высоту с бокового разбега 30-35 град способом перешагивания | 1 |  |  |
| 18 | Прыжки в высоту способом перешагивания с 9-11 шагов разбега | 1 |  |  |
| 19 | Спорт и игры , Ведение мячас изменением высоты отскока | 1 |  |  |
| 20 | Ведение мяча | 1 |  |  |
| 21 | Передачи мяча различными способами | 1 |  |  |
| 22 | Передачи мяча | 1 |  |  |
| 23 | Бросок двумя руками от головы | 1 |  |  |
| 24 | Ловля и передача мяча | 1 |  |  |
| 25 | Нападение быстрым прорывом | 1 |  |  |
| 26 | Нападение быстрым прорывом | 1 |  |  |
| 27 | Учебно – тренировочная игра | 1 |  |  |
| Гимнастика -21час 2 четверть | | | | |
| 28 | Техника безопасности при занятий гимнастикой. Кувырки вперед и назад-Д,Длинный кувырок с трёх шагов –Ю. | 1 |  |  |
| 29 | Сед углом – девушки. Длинный кувырок -юноши | 1 |  |  |
| 30 | Стойка на лопатках –Д , Стойка на руках с помощью- Ю | 1 |  |  |
| 31 | Кувырки вперёд и назад –девушки. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см -юноши | 1 |  |  |
| 32 | Поворот боком –юноши . Сед углом - девушки | 1 |  |  |
| 33 | Акробатическая комбинация | 1 |  |  |
| 34 | Вис прогнувшись,согнувшись. Сзади переход в упор-Ю. Соскок вперёд и назад с поворотом- Д | 1 |  |  |
| 35 | Акробатическая комбинация | 1 |  |  |
| 36 | Подтягивание |  |  |  |
| 37 | Акробатическая комбинация | 1 |  |  |
| 38 | Комбинация из 5 элементов | 1 |  |  |
| 39 | Акробатическая комбинация из разученных элементов | 1 |  |  |
| 40 | Акробатеческая комбинация из 6 элементов | 1 |  |  |
| 41 | Прыжок боком- девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину-юноши | 1 |  |  |
| 42 | Прыжок углом – девушки,прыжок ноги врозь - юноши | 1 |  |  |
| 43 | Прыжок боком – девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину- юноши | 1 |  |  |
| 44 | Прыжок углом – девушки . Прыжок ноги врозь юноши.Лазание по конату | 1 |  |  |
| 45 | Опорный прыжок | 1 |  |  |
| 46 | Спортивные игры. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением | 1 |  |  |
| 47 | Варианты ведения мяча с сопротивлением и без | 1 |  |  |
| 48 | Учебно тренировочная игра с совершенствованием технико- тактической подготовки | 1 |  |  |
| Лыжная подготовка-30ч 3 четверть | | | | |
| 49 | ТБ на уроках по лыжной подготовки .Попеременный двухшажный ход | 1 |  |  |
| 50 | Одновременный двухшажный | 1 |  |  |
| 51 | Переход с одного хода на другой | 1 |  |  |
| 52 | Прохождение дистанции 2-3 км | 1 |  |  |
| 53 | Попеременный двухшажный ход | 1 |  |  |
| 54 | Одновременный одношажный ход | 1 |  |  |
| 55 | Одновременный бесшажный ход | 1 |  |  |
| 56 | Преодоление контр уклонов | 1 |  |  |
| 57 | Попеременный четырёхшажный ход | 1 |  |  |
| 58 | Прохождение дистанции 2-3 км | 1 |  |  |
| 59 | Торможение плугом | 1 |  |  |
| 60 | Преодоление контр уклонов | 1 |  |  |
| 61 | Торможение упором | 1 |  |  |
| 62 | Спуски и подъёмы | 1 |  |  |
| 63 | Прохождение дистанции 5 км в медленном темпе | 1 |  |  |
| 64 | Прохождение дистанции 2-3 км в среднем темпе | 1 |  |  |
| 65 | Преодоление контр уклонов | 1 |  |  |
| 66 | Прохождение дистанции 3км и 5 км | 1 |  |  |
| Спортивные игры -12 час | | | | |
| 67 | Ведение мяча | 1 |  |  |
| 68 | Ведение мяча с изменением высоты отскока | 1 |  |  |
| 69 | Передачи мяча | 1 |  |  |
| 70 | Передачи мяча различными способами в движение в парах в тройках | 1 |  |  |
| 71 | Бросок двумя руками от головы | 1 |  |  |
| 72 | Ловля и передача мяча | 1 |  |  |
| 73 | Нападение быстрым прорывом | 1 |  |  |
| 74 | Нападения быстрым прорывом | 1 |  |  |
| 75 | Учебно тренировочная игра | 1 |  |  |
| Спортивные игры- волейбол 3 часа | | | | |
| 76 | Нижняя прямая подача | 1 |  |  |
| 77 | Передачи мяча сверху | 1 |  |  |
| 78 | Передача мяча сверху двумя руками через сетку | 1 |  |  |
| 79 | 4 четверть . Кол часов 24 .Передача мяча сверху двумя руками ,стоя спиной к цели | 1 |  |  |
| 80 | Передача мяча сверху двумя руками ,стоя спиной к цели | 1 |  |  |
| 81 | Групповое блокирование | 1 |  |  |
|  | | | | |
| 82, | Передача мяча сверху двумя руками ,стоя спиной к цели | 1 |  |  |
| 83 | Передача мяча сверху двумя руками | 1 |  |  |
| 84 | Прямой нападающий удар через сетку | 1 |  |  |
| 85 | Учебная игра с заданием по технико-тактической подготовке | 1 |  |  |
| 86 | Групповое блокирование | 1 |  |  |
| 87 | Верхняя прямая подача | 1 |  |  |
| 88 | Прямой наподающий удар | 1 |  |  |
| 89 | Учебная игра сзаданием по технико- тактической подготовке | 1 |  |  |
|  | | | | |
| 90 | Верхняя прямая подача | 1 |  |  |
| 91 | Учебно – тренировочная игра с заданием | 1 |  |  |
| 92 | Прямой нападающий удар | 1 |  |  |
| 93 | Учебно тренировочная игра | 1 |  |  |
| 94 | Прыжки в высоту способом перешагивания | 1 |  |  |
| 95 | Прыжки в высоту способом перешагивания с 9-11 шагов разбега | 1 |  |  |
| 96 | Метание гранаты | 1 |  |  |
| 97 | Метание гранаты с 5-6 шагов разбега | 1 |  |  |
| 98 | Эстафетный бег | 1 |  |  |
| 99 | Бег на результат 100м | 1 |  |  |
| 100 | Соревнование по лёгкой атлетике. | 1 |  |  |
| 101 | Бег по пересечённой местности | 1 |  |  |
| 102 | Бег 2000, 3000 метров | 1 |  | |