## 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.

**Содержание учебного предмета по физической культуре, 11 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название раздела | Краткое содержание | Количество часов |
| Физическая культура и основы здорового образа жизни | 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*.* | 1 |
| Физкультурно-оздоровительная деятельность | Оздоровительные системы физического воспитания.  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 . | В процессе урока |
| 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.  ***Легкая атлетика (22ч)*** Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 2000 и 3000 м. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2X2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м. Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. | 16ч |
| ***Спортивные игры***  ***Волейбол:*** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.  ***Гимнастика с элементами ак­робатики.*** Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями , штангой, на тренажерах, с эспандерами. 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.. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.). Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Подтягивания. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.  ***Лыжная подготовка*** Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши). Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.  ***Плавание:*** Способы плавания: кроль на груди, на спине и брассом. Специально подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. ТБ при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.  ***Мини-футбол:*** Совершенствование игровых действий: ведение и остановка мяча, обводка игрока и удары по воротам. Правила соревнований по футболу. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Остановка мяча грудью. Индивидуальные, командные тактические действия в нападении и защите, игра по правилам.  ***Баскетбол****:* Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. | 16ч  6ч  14  14  3  4  6 |
| 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.*  ***Элементы единоборств*** Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т. д.Силовые упражнения и единоборства в парах. Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца. Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств. Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры. Самоконтроль при занятиях единоборствами. | 4 |

**Календарно-тематическое планирование ФК ГОС**

УМК (В.И.Лях, Физическая культура, 11 класс, М. Просвещение, 2009)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Изучаемые раздел, тема учебного материала** | **Количество часов** | **Календарные сроки** | |
| **Планируемые сроки** | **Фактические сроки** |
|  |  |
| 1 | Первичный инструктаж. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности*.* | 1 | 2.09 |  |
| 2 | Низкий старт до 40 м. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. | 1 | 3.09 |  |
| 3 | Эстафетный бег. Стартовый разгон. | 1 | 5.09 |  |
| 4 | Бег на результат 100 м. Прыжок в длину. | 1 | 9.09 |  |
| 5 | Прыжок в длину. Метание гранаты с 4—5 бросковых шагов. | 1 | 10.09 |  |
| 6 | Совершенствование техники упражнений прыжках в длину. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13—15 беговых шагов. Отталкивание. | 1 | 12.09 |  |
| 7 | Прыжок в длину на результат. | 1 | 16.09 |  |
| 8 | Кроссовый бег. Метание гранаты с 4—5 бросковых шагов. | 1 | 17.09 |  |
| 9 | Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. | 1 | 19.09 |  |
| 10 | Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега | 1 | 23.09 |  |
| 11 | Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега на результат. Совершенствование техники упражнений прыжках в высоту с разбега. | 1 | 24.09 |  |
| 12 | Метание гранаты с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бег на 2000 и 3000 м. на результат. | 1 | 26.09 |  |
| 13 | Кроссовый бег. | 1 | 30.09 |  |
| 14 | Метание гранаты с 4—5 бросковых шагов на результат. | 1 | 1.10 |  |
| 15 | Бег на 2000 и 3000 м. на результат. | 1 | 3.10 |  |
| 16 | Инструктаж ТБ по волейболу. Перемещение в стойке волейболиста. Прием и передача мяча. | 1 | 7.10 |  |
| 17 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча. | 1 | 8.10 |  |
| 18 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. | 1 | 10.10 |  |
| 19 | Верхняя передача мяча в тройках. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра. | 1 | 14.10 |  |
| 20 | Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя и верхняя прямая подача. | 1 | 15.10 |  |
| 21 | Верхняя передача мяча в тройках. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра. | 1 | 17.10 |  |
| 22 | Нижняя и верхняя прямая подача. Нижний прием мяча. | 1 | 21.10 |  |
| 23 | Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя передача мяча-учет. Учебная игра. | 1 | 22.10 |  |
| 24 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. Прямой нападающий удар Блокирование. Учебная игра. | 1 | 24.10 |  |
| 25 | Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача – учет. Учебная игра. | 1 | 28.10 |  |
| 26 | Подготовка к соревновательной деятельности. Игра по правилам. | 1 | 29.10 | 29 |
| 27 | Инструктаж по ТБ на занятиях по единоборствам. Правила поведения учащихся. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. | 1 | 4.11 |  |
| 28 | Стойки и передвижения в стойке. Совершенствование техники упражнений в технической и тактической подготовки. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Учебная схватка. | 1 | 5.11 |  |
| 29 | Стойки и передвижения в стойке. Совершенствование техники упражнений в технической и тактической подготовки. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Учебная схватка. | 1 | 7.11 |  |
| 30 | Силовые упражнения и единоборства в парах. Страховка. Полосы препятствий. | 1 | 11.11 |  |
| 30 | Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Повороты в движении. Атлетическая гимнастика. | 1 | 12.11 |  |
| 31 | Повороты в движении. Атлетическая гимнастика. | 1 | 14.11 |  |
| 32 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Подтягивание на перекладине. | 1 | 18.11 |  |
| 33 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Подтягивание на перекладине. |  | 19.11 |  |
| 34 | Подтягивание на перекладине на результат. Атлетическая гимнастика. | 1 | 21.11 |  |
| 35 | Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Подъем переворотом. Стойка на руках с помощью. | 1 | 25.11 |  |
| 36 | Подъем переворотом. Стойка на руках с помощью. | 1 | 26.11 |  |
| 37 | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Опорный прыжок – зачет. | 1 | 28.11 |  |
| 38 | Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Развитие физических качеств. | 1 | 2.12 |  |
| 39 | Метание набивного мяча из–за головы. – зачет. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. | 1 | 3.12 |  |
|  | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стой­ка на руках *(с помощью).* Комбинация на параллельных брусьях. Кувырок назад из стойки на руках. | 1 | 5.12 |  |
| 40 | Переворот боком. Акробатическая комбинация. | 1 | 9.12 |  |
| 41 | Длинный кувырок. Упражнения на гимнастическом бревне: 2 слитных прыжка со сменой ног, повороты в темпе кругом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. | 1 | 10.12 |  |
| 42 | Эстафеты с гимнастическими элементами. Опорный прыжок: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см. – зачет. | 1 | 12.12 |  |
| 43 | Акробатика: комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок впе­ред).* Прыжки в глубину. Опор­ный прыжок через коня. | 1 | 16.12 |  |
| 44 | Стойка на голове на руках, переворот в сторону. Акробатическая комбинация. | 1 | 17.12 |  |
| 45 | Опорный прыжок: (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). | 1 | 19.12 |  |
| 46 | Наклоны вперед из положения сидя. – зачет. Повороты в движении. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. | 1 | 23.12 |  |
| 47 | Акробатика: Комбинация из разученных элементов. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. |  | 24.12 |  |
| 48 | Оздоровительные системы физического воспитания. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. | 1 | 26.12 | 26 |
| 49 | Инструктаж по технике безопасности на лыжах. Переход с одновременных ходов на попеременные ходы. Прохождение дистанции 3 км. | 1 | 9.01 |  |
| 50 | Попеременный 2хшажный ход. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км. | 1 | 13.01 |  |
| 51 | Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Правила проведения самостоятельных занятий. Попеременный 2хшажный ход. | 1 | 14.01 |  |
| 52 | Попеременный 2хшажный ход – зачет. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км. | 1 | 16.01 |  |
| 53 | Прохождение дистанции до5 и 6 км. Особенности физической подготовки лыжника.  Коньковый ход. | 1 | 20.01 |  |
| 54 | Одновременный одношажные и двухшажные ходы. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км. | 1 | 21.01 |  |
| 55 | Переход с одновременных ходов на попеременные ходы. Коньковой ход. | 1 | 23.01 |  |
| 56 | Одновременный одношажный и двухшажный ход. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км. | 1 | 27.01 |  |
| 57 | Преодоление крутых подъемов. Первая помощь при травмах и обморожениях.  Коньковой ход. | 1 | 28.01 |  |
| 58 | Совершенствование лыжных ходов-зачет. | 1 | 30.01 |  |
| 59 | Прохождение дистанции до 5 и 6 км. Совершенствование лыжных ходов. | 1 | 3.02 |  |
| 60 | Коньковой ход – зачет. Прохождение дистанции до 5 и 6 км. | 1 | 4.02 |  |
| 61 | Преодоление подъемов и препятствий.  Коньковой ход. | 1 | 6.02 |  |
| 62 | Коньковой ход – зачет. | 1 | 10.02 |  |
| 63 | Прохождение дистанции до 5 и 6 км. Совершенствование лыжных ходов. | 1 | 11.02 |  |
| 64 | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции до 3 - 4 км. | 1 | 13.02 |  |
| 65 | Переход с одновременных ходов на попеременные ходы. Коньковой ход. | 1 | 17.02 |  |
| 66 | Преодоление уклонов и контруклонов. | 1 | 18.02 |  |
| 67 | Бег на лыжах 3 км на – результат. Правила соревнований. | 1 | 20.02 |  |
| 68 | Переход с одновременных ходов на попеременные ходы. Коньковой ход – зачет. | 1 | 24.02 |  |
| 69 | Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Совершенствование техники передвижения на лыжах. | 1 | 25.02 |  |
| 70 | Прохождение дистанции 3 и 5 км – на результат. Основные элементы тактики в лыжных гонках. | 1 | 27.02 |  |
| 71 | Инструктаж по баскетболу. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Правила соревнований по баскетболу. | 1 | 2.03 |  |
| 72 | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Групповые действия (2х3 игрока). Учебная игра. Личная защита под своим кольцом. | 1 | 3.03 |  |
| 73 | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников. Зонная система защиты. Индивидуальные и командные тактические действия. | 1 | 5.03 |  |
| 74 | Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. | 1 | 9.03 |  |
| 75 | Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. |  | 10.03 |  |
| 76 | Штрафные броски*.* Действия против игрока с мячом. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 | 12.03 |  |
| 77 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Учебная игра. | 1 | 16.03 |  |
| 78 | Тактика игры в нападении, в защите. Игра по правилам. | 1 | 17.03 |  |
| 79 | Тактика игры в нападении, в защите. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе. | 1 | 19.03 |  |
| 80 | Способы плавания: кроль на груди, на спине и брассом. Правила плавания в открытом водоеме. | 1 | 2.04 |  |
| 81 | Специально подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. | 1 | 6.04 |  |
| 82 | Доврачебная помощь пострадавшему. ТБ при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. | 1 | 7.04 |  |
| 83 | Мини-футбол. Совершенствование игровых действий: ведение и остановка мяча, обводка игрока и удары по воротам. Правила соревнований по футболу. | 1 | 9.04 |  |
| 84 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Остановка мяча грудью. | 1 | 13.04 |  |
| 85 | Индивидуальные, командные тактические действия в нападении и защите, игра по правилам. | 1 | 14.04 |  |
| 86 | Совершенствование игровых действий: ведение и остановка мяча, обводка игрока и удары по воротам. Игра по правилам. | 1 | 16.04 |  |
| 87 | Индивидуальные действия в защите. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе. | 1 | 20.04 |  |
| 88 | Инструктаж по ТБ . Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. Совершенствование техники упражнений прыжках в высоту с разбега. | 1 | 21.04 |  |
| 89 | Длительный бег до 25 мин. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. | 1 | 23.04 |  |
| 90 | Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. | 1 | 27.04 |  |
| 91 | Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Прыжки в длину. | 1 | 28.04 |  |
| 92 | Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Эстафеты, старты из различных исходных положений. | 1 | 30.04 |  |
| 93 | Низкий старт – бег 100 метров – на результат. Бег с препятствиями. | 1 | 4.05 |  |
| 94 | Совершенствование техники упражнений в беге на средние дистанции. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 м. Прыжки в длину. | 1 | 5.05 |  |
| 95 | Метание гранаты по цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м. и на дальность. Бег на 2000 и 3000 м. | 1 | 7.05 |  |
| 96 | ОРУ в движение. Метание гранаты 500 (700 ) с 2 – 3 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега. | 1 | 11.05 |  |
| 97 | Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. | 1 | 12.05 |  |
| 98 | Барьерный бег. Совершенствование техники упражнений в беге на длинные дистанции. | 1 | 14.05 |  |
| 99 | Длительный бег до 25 мин. Игра футбол. | 1 | 18.05 |  |
| 100 | Практическая работа в форме сдачи нормативов физической подготовленности | 1 | 19.05 |  |
| 101 | Практическая работа в форме сдачи нормативов физической подготовленности | 1 | 19.05 |  |
| 102 | Развитие выносливости. Подведение итогов года. | 1 | 21.05 |  |

**График итоговых работ**

11 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов | Календарные сроки | |
| Планируемые сроки | Фактические сроки |
| 1 | Практическая работа в форме сдачи нормативов физической подготовленности | 1 | 23.05 |  |