**Муниципальное бюджетное образовательное упреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №8» г.Канаш**

РАССМОТРЕНО СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНА

на заседании МО учителей заместитель директора приказом от

26 июня 2017 года школы по УР

Протокол №1 28 июня 2017 года №58

Руководитель МО 28 июня 2017 года

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

Кондратьев С.А. Останина Л.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Физическая культура**

**На 2017-2018**

**11 класс**

Количество часов в неделю –3 часа

Учебник: Лях В.И.,Зданевич А.А., Физическая культура 10-11 класс, - М:Просвящение,2013

Данная рабочая программа по физической культуре составлена основе государственного образовательного стандарта основного общего образования, образовательной программы

ООО МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №8» г. Канащ

Составитель:

учитель физической культуры

Кондратьев С.А.

2017

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА. *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;

- владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

*В области физической культуры:*

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

*Предметные результаты:*

В средней школе результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;

обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

*В области физической культуры:*

способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции

*Выпускники должны уметь демонстрировать:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 100 м/с  Бег 30 м/с | 14,3  5,0 | 17,5  5,4 |
| Силовые | Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз | 10 | – |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз | – | 14 |
| Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин, с | – | 10.00 |
| Бег 3000 м, мин, с | 13.30 | – |

**Содержание учебного предмета**

**ТЕМА 1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

**ТЕМА 2. Гимнастика**

Строевые упражнения — повороты в движении кругом.

Упражнения в равновесии (на бревне) — прыжки толчком двух со сменой ног; соскок прогнувшись ноги врозь.

Висы и упоры — девушки: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; юноши: подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.

Акробатика — девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стой­ка на лопатках; юноши: длинный кувырок через препятствие; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью.

Опорные прыжки — девушки: прыжок углом с разбега под углом к сна­ряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см); юноши: прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 115-120 см);

Элементы художественной гимнастики — «волны» руками и ту­ловищем; перекидной прыжок; упражнения с обручем, с лентой.

Юноши: лазанье по канату без помощи ног.

Юноши: упражнения с гантелями, гирями 16 кг, эспандерами.

Ритмическая гимнастика.

**ТЕМА 3. Спортивные игры**

Баскетбол — передвижение в нападении и защите; ловля вы­соко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита; передача мяча от головы; ведение мяча, броски по кольцу; позиционное нападение; зонная защита; двусторонняя игра.

Волейбол — передача мяча сверху во встречных колоннах вдоль сетки и через сетку; прием подачи; прием снизу; прямой на­падающий удар после подбрасывания мяча партнером; блокирова­ние нападающего удара стоя на подставке, двусторонняя игра.

**ТЕМА 4. Легкая атлетика**

Бег 100 м. Старт в эстафетном беге. Бег до 4-5 км. Прыжки в длину и в высоту с разбега. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры. Метание гранаты в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с расстояния 10-12 м.

**ТЕМА 5. Лыжная подготовка**

Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоле­ние препятствий. Прохождение дистанции 4—5 км.

**ТЕМА 6. Элементы единоборств**

Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Силовые упражнения и единоборства в парах.

**Тематическое планирование 11 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема раздела** | **Кол-во часов** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре, умения и навыки | В процессе урока |
| 2 | Гимнастика | 20 |
| 3 | Т Спортивные игры (волейбол, баскетбол) | 36 |
| 4 | Т Легкая атлетика | 21 |
| 5 | Т Лыжная подготовка | 18 |
| 6 | Т Элементы единоборств | 4 |
| 7 | Резервный урок | 3 |
|  | **ИТОГО:** | **102** |

**Тематическое планирование-11 класс**

**Тема урока—количество часов**

1.1 Высокий и низкий старт. Т\Б на уроках л/атлетики. 1ч

1.2 Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег.

Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.

Биохимические основы бега 1ч

1.3. Бег на результат 100 метров. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции

70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. 1ч

1.4. Прыжок в высоту(длину) с разбега. Тестирование: Челночный бег 4х15 . Специальные

беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. 3ч

1.5. Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая

основа метания. Прыжок в длину(высоту) на технику. 2ч

1.6. Бег в равномерном темпе 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.

Спец. беговые упраж-я. Развитие выносливости. Соревнования по л\а, рекорды. 3ч

2.1. Ору с предметами. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Кувырок

вперед в стойку на лопатках. Стойка на руках с помощью.

Развитие координационных способностей 2ч

2.2. Упражнения с гимнастической скамейкой. Кувырок вперед в сед углом. Комбинация акробатических упражнений. Развитие координационных способностей 3ч

2.3. Строевые упражнения. Акробатическая комбинация. Лазание по канату. Оценка техники выполнения 2ч

2.4. Лазание по канату. Подтягивание. Освоение висов и упоров пройденные в

предыдущих классах. 2ч

2.5. Акробатическая комбинация из 5 элементов. Подъём переворотом на высокой перекладине. 2ч

2.6. Акробатическая комбинация. Упр. на в\перекладине. Тестирование: Наклон туловища стоя 2ч

2.7. Опорный прыжок. Силовая гимнастика. 3ч

2.8. Силовая гимнастика. Урок тестирования: Отжимание. Подъем туловища из

положения лежа. Подтягивание. 2ч

3.1. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах, тройках. 3ч

3.2. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными

способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней

дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. 3ч

3.3. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Позиционное нападение со сменой мест. 2ч

3.4. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Варианты

ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Развитие координационных способностей. 2ч

3.5. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение

быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. 2ч

3.6. Волейбол. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.

Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. 2ч

3.7. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Прием мяча снизу. 2ч

3.8. Тактические действия в нападении. 2ч

4.1. Т/Б на уроках л/п. Применение изученных лыжных ходов на дистанции до 4 км на п

ересеченной местности. Переходы с хода на ход. 3ч

4.2. Коньковый ход - применение на пересеченой местности. Дистанция до 4 км. 3ч

4.3. Преодоление препятствий на лыжах. Прохождение дистанции до 4 км. Спуски и подъемы. повороты и торможения. Контрольный урок Дистанция 2км-Д,3км - Ю. 3ч

4.4. Транспортировка пострадавшего на лыжах. Применение изученных лыжных ходов на дистанции 5 км. Спуски и подьемы. Игры на лыжах. 2ч

4.5. Применение лыжных ходов на пересечённой местности. Преодоление бугров и впадин. Дистанция до 8 км. Контрольный урок прохождение дистанции 5км. 4ч

4.6. Прохождение дистанции 10км без учёта времени. 2ч

4.7. Игры на лыжах. 1ч

5.1. Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. 2ч

5.2. Стойка и передвижение игроков. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. 2ч

5.3. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.

Учебная игра. 3ч

5.4. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. 3ч

6.1. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.

Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. 3ч

6.2. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.

Сочетание приемов: ведение, бросок 3ч

6.3. Броски двумя руками от головы со средней дистан-ции с сопротивлением.

Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. 2ч

6.4. Нападение против зонной и личной защиты. Учебная игра 4х4. 2ч

6.5. Учебная игра 4х4. 2ч

7.1. Низкий,высокий старты до 20 м. Челночный бег4х10-4р . Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега 2ч

7.2. Прыжок в высоту с разбега. Тестирование: челночный бег4x15 - КУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. 2ч

7.3. Прыжок в высоту с разбега-КУ. Метание гранаты с разбега. Специальные беговые и

прыжковые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. 1ч

7.4. Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. Бег- 30 метров-КУ. 3ч

7.5. Прыжок в длину с разбега. Тестирование: Прыжок в длину с места . Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. 3ч