

Планируемые результаты.

Обучающийся должен знать/понимать:

роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;

положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности;

уметь

выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;

выполнять демонстрировать здоровый образ жизни.

индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;

использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта;

применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;

уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;

Содержание

Основы физической культуры и здорового образа жизни

1. Основные компоненты урочных внеурочных форм занятий, их направленность и планирование
2. Правила страховки и само страховки
3. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры, спорта и туризма

Физкультурно-оздоровительная деятельность

1. Индивидуальные комплексы упражнений лечебной физкультуры, гигиенической гимнастики предродовой период у женщин
2. Оздоровительная ходьба и бег

Спортивно-оздоровительная деятельность

1. Гимнастика с элементами акробатики
Гимнастические и акробатические комбинации на спортивных снарядах: перекладине, брусьях, гимнастическом козле, коне и бревне
2. Легкая атлетика

Легкоатлетические упражнения: индивидуальная техника в спортивной ходьбе, беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту.

3. Баскетбол
индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе
4. Волейбол
индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия в волейболе
5. Футбол
индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия в футболе
6. Лыжная подготовка
Лыжные гонки: индивидуальная техника прохождения тренировочных дистанций.
7. Туризм
Туризм и спортивное ориентирование
8. Плавание
Совершенствование базовой техники плавания: вольный стиль, на спине, брасс
9. Основы техники национальных видов спорта
10. Прикладная физическая подготовка
Приемы Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах .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 рукезащиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий.

Учебно — тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2	Спортивная игра волейбол	18
3	Гимнастика с элементами акробатики	17
4	Легкая атлетика	18
5	Лыжная подготовка	15
6	Спортивная игра баскетбол	16
7	Плавание	3
8	Мини футбол	9
9	Туристическая подготовка	2
10	Элементы единоборства	3
11	Промежуточная аттестация.	1
12	Итого	102

Учебные нормативы по предмету физкультура. 11кл.

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 4х9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
11	Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
11	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20
11	Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00			
11	Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
11	Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8			
11	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
11	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
11	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
11	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
11	Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	Без учета времени		
11	Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65

Календарно-тематический план

№ урока	Тема урока	Дата		Примечание
		план	факт	
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Спринтерский бег.			
2	Бег на 30 метров.			
3	Бег по дистанции 70-90 м			
4	Бег на 100 м..			
5	Прыжок в длину с разбега.			
6	Прыжок в длину способом « согнув ноги»			
7	Учет прыжка в длину с разбега.			
8	Совершенствование метания гранаты			
9	Бег по пересечённой местности.			
10	Бег на 1000 м			
11	Техника безопасности во время спортивных игр. Ловля и ведение мяча			
12	Закрепление передачи мяча одной рукой в движении.			
13	Ловля мяча после отскока от щита и бросок.			
14	Закрепление ловли мяча после отскока от щита и бросок.			
15	Нападение против зонной защиты (2х1х2).			
16	Быстрый прорыв (2 x 1). (3х1). Прыжок в длину с места.			
17	Ведение мяча с изменением направления движения.			
18	Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов.			
19	Ловля и передача мяча. Поднимание туловища из положения лежа.			
20	Нападение против зонной защиты(2 x 3). Учебная игра.			
21	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.			
22	Нападение против зонной защиты(2 x 3).			
23	Нападение против личной защиты.			
24	Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением.			

25	Бросок полу крюком в движении.			
26	Индивидуальные действия в защите.			
27	Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра.			
28	Оценка техники выполнения ведения мяча.			
29	Техника борьбы на поясах, стойки, броски.			
30	Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств.			
31	Техника борьбы на поясах, стойки, броски.			
32	Инструктаж по ТБ. Повороты в движении.			
33	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Толчком двух ног вис углом.			
34	Ю: Подъем разгибом. Д: Равновесие на верхней жерди.			
35	Лазание по канату в два приема на скорость.			
36	Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног.			
37	Подтягивания на перекладине.			
38	Повороты в движении. Перестроения.			
39	Лазание по канату.			
40	Принять на оценку лазание по канату.			
41	Акробатика. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове.(ю.) Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад.(дев.)			
42	(Юн).Прыжок через коня. (Дев). Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад.			
43	Стойка на голове и руках. Стойка на руках.(Ю). Стойка на руках (с помощью).(Д).			
44	Поворот боком. Прыжок в глубину(ю). Стоя на коленях, наклон назад (д).			
45	Прыжок через коня(юн) Опорный прыжок через козла (дев).			
46	Комбинация из разученных элементов.Атлетическая гимнастика			

47	Ритмическая гимнастика.			
48	Прикладная гимнастика.			
49	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход.			
50	Одновременный двухшажный ход.			
51	Переход с одного хода на другой .Прохождение дистанции до 1 км.			
52	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 1.5 км.			
53	Одновременный безшажный ход.Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью.			
54	Преодоление контр уклонов. Прохождение дистанции до 3 км.			
55	Попеременный двухшажный ход. Совершенствовать спуски с горы.			
56	Попеременный четырехшажный ход. Совершенствования одновременных ходов.			
57	Прохождение дистанции 2 -3 км.			
58	Совершенствовать спуски с торможением.			
59	Повторить технику спусков и подъемов.			
60	Прохождение дистанции 3км в медленном темпе.			
61	Прохождение дистанции 2 -3 км.в среднем темпе.			
62	Прохождение дистанции 5км. в среднем темпе.			
63	Прохождение дистанции 5км.			
64	Верхняя передача мяча в парах, тройках.			
65	Прямой нападающий удар. Учебная игра.			
66	Стойки и передвижения игроков. Учебная игра.Наклон вперед из положения сидя.			
67	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.			
68	Прямой нападающий удар. Учебная игра.			
69	Индивидуальное и групповое блокирование.			
70	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.			
71	Прямойи групповое блокирование.			
72	Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Отжимание от пола.			
73	Индивидуальное и групповое блокирование.			
74	Сочетание приемов, прием			

	передача, нападающий удар.			
75	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Челночный бег 3x10.			
76	Прямой нападающий удар из 4-й зоны.			
77	Индивидуальное и групповое блокирование.			
78	Техника выполнения подачи мяча.			
79	Техника выполнения нападающего удара.			
80	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.			
81	Плавание. Освоение техники плавания: плавание на боку.			
82	Освоение техники плавания: брасс.			
83	Освоение техники плавания: кроль на спине.			
84	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.			
85	Техника прыжка в высоту на результат.			
86	Удары по мячу.			
87	Отбор мяча.			
88	Техника ударов по мячу и остановка мяча.			
89	Зонная система защиты.			
90	Персональная система защиты.			
91	Смешанная система защиты. Прыжки через скакалку за 1 мин.			
92	Техника ударов по мячу и остановка мяча.			
93	Техники ведения мяча с изменением направления.			
94	Отбор, перехват мяча. Бег 30 м.			
95	Спринтерский бег.			
96	Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование.			
97	Бег 100 м на результат.			
98	Метание гранаты из различных положений.			
99	Промежуточная аттестация.			
100	Метание гранаты на дальность.			
101	Использование топографической карты, траверс, спуск по склону .			
102	Техника туризма.			

Учебно-методическое и материально техническое обеспечение

1. Абзалов Р.А., Физическая культура: Программа для средних общеобразовательных учреждений. – Казань: Магариф, 2005.-55 с.
2. Абзалов Р.А. Физическая культура: Учеб. Пособие для уч-ся сред. Общеобразовательных учреждений. Казань: Магариф, 2005.-159 с.
3. Лях В.И., А.А. Зданевич, Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы.- М.: «Просвещение»,2005.-127 с.