

**Аннотация к рабочей программе учебного предмета «Физкультура» 11 класс**  
**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

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.	В процессе урока
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. <b>Легкая атлетика (22ч)</b> Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Барьерный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Спортивная ходьба. 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	22ч

<p>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.</p>	
<p><b>Спортивные игры</b>  <b>Волейбол:</b> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. 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, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным. Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.</p> <p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b> Пройденный в предыдущих классах материал. 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 (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами. Пройденный в предыдущих классах материал. 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</p>	<p>26ч 9ч</p> <p>18</p> <p>17</p> <p>10</p>

	<p>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 из ранее освоенных элементов. 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 каната без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. 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.</p> <p><b>Лыжная подготовка</b> 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.</p> <p><b>Плавание</b> Освоение правил и требований к занятиям с водой. Плавание способом кроль на груди. Дыхание при плавании способом кроль на груди. Плавание способом кроль на спине. Дыхание при плавании кроль на спине. Плавание способом брасс. Дыхание при плавании способом брасс. Старт из воды. Плоский поворот на груди. Плоский поворот на спине. Плавание способом кроль на груди с плоским поворотом. Плавание способом кроль на спине с плоским поворотом. Эстафетное плавание с разными способами. Основы прикладного плавания. Плавание в экстремальных условиях. Спасение утопающих. Оказание первой помощи при утоплении. Переправы с помощью подручных средств. Плавание с грузом.</p> <p><b>Мини-футбол:</b> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники</p>	<p>7ч</p> <p>10ч</p>
--	--	----------------------

	<p>приема и передач мяча. Остановка мяча грудью, удары по летящему мячу внутренней стороной стопы, ведение мяча с активным сопротивлением защитника, отбор мяча в падении, ловля мяча в падении, технические приемы и командно-тактические действия, игра по правилам, судейство спортивной игры. Упражнения по овладению и совершенствованию техникой игры, круговые тренировки, двусторонние игры.</p> <p><b>Баскетбол:</b> 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.</p>	
<p>Прикладная физическая подготовка</p>	<p>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; <i>плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.</i></p> <p><b>Элементы единоборств</b> 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.</p>	<p>9</p>

## Содержание учебного предмета

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурных минут, физкультурных пауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов самостоятельного проведения занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития.*

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие

основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.*

Общезначительная подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)

### Календарно тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Дата пров.	
		По плану	фактическое
11.	Раздел: легкая атлетика-21 ч Инструктаж по ТБ. Спринтер-ский бег. Бег на результат (30м).	2.09	

2.2	Эстафетный бег.	3.09	
3.3	Низкий старт.Бег по дистанции Финиширование	4.09	
4.4	Эстафетный бег.	4.09	
5.5	Бег на (100м).	5.09	
6.6	Спринтерский бег	6.09	
7.7	Спринтерский бег	11.09	
8.8	Спринтерский бег	12.09	
9.9	Спринтерский бег	13.09	
10.10	Низкий старт.Бег по дистанции Финиширование	18.09	
11.11	Прыжок в длину способом «прогнувшись». Челночный бег.	19.09	
12.12	Прыжок в длину на результат.	20.09	
13.13)	Прыжок в длину способом «прогнувшись».	25.09	
14.14)	Прыжок в длину способом «прогнувшись	26.09	
15.15	Метание гранаты на дальность с разбега на результат.	27.09	
16.16	Метание гранаты на дальность с разбега на Метание гранаты в цель		
19.19	Прыжок в высоту	2.10	
20.20	Прыжок в высоту	3.10	
21.21	Прыжок в высоту	4.10	
22.1	Раздел: футбол-3 ч Мини футбол	9.10	
23.2	Мини футбол	10.10	
24.3	Мини футбол	11.10	
25.1	Раздел: баскетбол-12 ч Ведение мяча с сопротивлением.	16.10 17.10	
26.2	Передача мяча в движении различными способами со сменой места.		
27.3	Бросок в прыжке со средней дистанции.	18.10	



28.4	Быстрый прорыв (2 x 1). (3x1).	23.10	
29.5	Нападение против зонной защиты (2x1x2).	7.11	
30.6	Нападение против зонной защиты (1x3 x 1).	8.11 13.11	
31.7	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением		
32.8	Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов	14.11	
33.9	Нападение против зонной защиты (2 x 3). Учебная игра.	15.11 20.11	
34.10	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.	21.11 22.11	
35.11	Нападение против зонной защиты (2 x 3).		
36.12	Нападение против личной защиты.	27.11	
37.1	Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. Раздел: гимнастика-20 ч	28.11	
38.2	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	29.11	
39.3	Ю: Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Д: Толчком двух ног вис углом.	30.11	
40.4	Ю: Подъем разгибом. Д: Равновесие на верхней жерди.	2.12	
41.5	Лазание по канату в два приема на скорость.	3.12	
42.6	Вис огнувшись с вис прогнувшись.	4.12	
43.7	ОРУ сна месте. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук.	5.12	
44.8	Подтягивания на перекладине.	2.12	
45.9	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату.	3.12	

46.10	Акробатика. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове.(ю.) Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад.(дев.)	4.12	
47.11	(Юн).Прыжок через коня. (Дев). Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад.	4.12	
48..12	Стойка на голове и руках. Стойка на руках.(Юн). Стойка на руках (с	2.12	
49.13	Поворот боком. Прыжок в глубину(юн). Стоя на коленях, наклон назад.(дев)	2.12	
50.14	Прыжок через коня(юн) Опорный прыжок через козла (дев).	3.12	
5115	Комбинация из разученных элементов.	4.12	
5216	Прыжок через коня (юн). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой.(дев).	5.12	
53.17	Комбинация из разученных элементов.	9.12	
54.18	Комбинация из разученных элементов.	10.12	
55.19	Прыжок через коня.	11.12	
56.20	Прыжок через коня.	11.12	
57.1	Раздел: волейбол-9 ч	12,12	
58.2	волейбол	16.12	
59.3	волейбол	17.12	
60.4	волейбол	18.12	
61.5	волейбол	19.12	
626	волейбол	23.12	
637.	волейбол	24.12	
64.8	волейбол	25.12	
65.9	волейбол	26.12	
66.1	Раздел: лыжная подготовка-24 ч Попеременный двухшажный ход	8.01	
67.2	Одновременный двухшажный	9.01	
68.3	Переход с одного хода на другой	13.01	
69.4	Одновременный одношажный ход	14.01	
70.5	Одновременный безшажный ход	15.01	

71.6	Преодоление контр уклонов	16.01	
72.7	Попеременный четырехшажный ход	20.01	
73.8	Прохождение дистанции 2 -3 км.	21.01	
74.9	Попеременный четырехшажный ход	22.01	
75.10	Преодоление контр уклонов	23.01	
76.11	Спуски и подъемы	27.01	
77.12	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	28.01	
78.13	Прохождение дистанции 2 -3 км.в среднем темпе	29.01	
79.14	Прохождение дистанции 5км. в среднем темпе	30.01	
8015	Прохождение дистанции 4 км.	3.02	
8116	тактика лыжных гонок:	4.02	
8217	Гонка на 4 км.	5.02	
83.18	Прохождение дистанции 5 км.	6.02	
84.19	Одновременные и попеременные ходы.	10.02	
85.20	Зачет. Лыжные ходы	11.02	
86.21	Прохождение дистанции 5 км.	12.02	
87.22	Прохождение дистанции до 3 - 4 км.	13.02	
88.23	Зачет. Подвижные игры.	17.02	
89.24	Эстафеты.	18.02	
901	Раздел: баскетбол-17 ч	19.02	
91.2	Передвижение и остановки игрока	20.02	
92.3	Передвижение и остановки игрока	24.02	
93.4	Стойки и передвижения игроков.	25.02	
94.5	Развитие координационных способностей.	26.02	
95.6	Позиционное нападение со сменой мест.	27.02	
96.7	Позиционное нападение со сменой мест.	3.03	
97.8	Развитие координационных способностей.		

98.9	Прямой и групповое блокирование.	5.03	
99.10	.Зонная защита.	9.03	
100.11	Зонная защита.	10.03	
101.12	Штрафной бросок.	11.03	
102.13	Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением.	12.03	
103.14	. Зонная защита	16.03	
104.15	. Развитие координационных способностей .	17.03	
105.16	Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением.	18.03	
106.17	. Зонная защита	19.03	
107.1	Техника выполнения подачи мяча	30.3	
108.2	Техника выполнения нападающего удара	31.03	

	Тема урока Раздел: плавание-5 ч	2.04	
110.1	Освоение техники плавания: плавание на боку	6.04	
111.2	Освоение техники плавания: брасс	7.04	
112.3	Освоение техники плавания: кроль на спине	8.04	
113.4	Плавание в одежде	9.04	
114.5	Освобождение от одежды в воде	13.04	
109.3	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1.04	

115.1	Удары по мячу	14.04	
116.2	Отбор мяча	15.04	
117.3	Финты	16.04	
118.4	Зонная система защиты	20.04	

119.5	Персональная система защиты	21.04	
120.6	Смешанная система защиты	22.04	
121.7	Тактика нападения	23.04	
122.8	Выбивание	27.04	
123.9	Отбор, перехват мяча	28.04	
124.1	Раздел: легкая атлетика-13 ч Спринтерский бег.	29.04	
125.2	Низкий старт.Бег по дистанции.Финиширование.	30.04	
126.4	Бег 100 м на результат.	4.05	
127.5	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Метание гранаты из различных положений.	5.05	
128.7	Метание гранаты на дальность.	11.05	
129.8	Прыжок в высоту с 1 1-13 шагов разбега.	18.05	
130.9	Прыжок в высоту с 1 1-13 шагов разбега.	23.05 27.05	
131.10	Тест: прыжки в длину с места. Подвижные игры	24.05	
132.11	Признаки утомления и переутомления. Меры по их предупреждению	28.05	
133.12	ОРУ в движениеПромежуточная атестация	29.05	
134.13	Подведение итогов	30.05	