**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному предмету

«Физическая культура»

Составитель: Парфенова Анна Сергеевна

Класс: 11

Всего часов в год: 68

Всего часов в неделю: 2

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобрета­ется и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культу­рой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила иг­ры и соревнований;

- способность преодолевать трудности, выполнять учеб­ные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи;

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направлен­ностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных осо­бенностей организма.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Лёгкая атлетика (12 часов)**

Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 1000 метров. ОРУ на развитие общей выносливости.

Метание гранаты – зачет.

Спринтерский бег 100 метров – зачет.

ОРУ на развитие силы. СБУ в гору.

Кросс 1500 метров (девушки), 2000 метров (юноши) – зачет.

ОРУ на развитие гибкости.

ОРУ на развитие скоростных качеств. Прыжок в длину с места – зачет.

Челночный бег 3х10 м – зачет.

Прыжок в высоту способом «перешагивание».

Круговая тренировка на развитие двигательных качеств.

Прыжок в высоту способом «перешагивание» - зачет.

**Спортивные игры (8 часов)**

Инструктаж по ТБ по баскетболу.

Техника быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках.

Учебная игра.

Бросок мяча по кольцу после ведения.

Учебная игра.

Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).

Учебная игра.

Ведение змейкой - зачет. Зонная система защиты.

Учебная игра.

**Гимнастика (8 часов)**

Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения: повороты в движении. Размыкание и смыкание на месте.

Стойка на голове.

«Мост», стойка на лопатках.

Силовой комплекс.

Длинный кувырок вперед.

Кувырки назад.

Акробатическая комбинация.

Стойка на руках.

Гибкость.

Акробатическая комбинация.

Переворот из «моста».

Равновесие («ласточка»).

Переворот боком.

Акробатическая комбинация.

Рондат.

Переворот из «моста».

Стойка на голове.

Акробатическая комбинация.

Переворот боком.

**Лыжная подготовка (26 часов)**

Инструктаж по ТБ.

Попеременный двухшажный ход.

РС Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).

РС Прохождение дистанции 5 км.

РС Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).

РС Торможение и поворот «плугом»

РС Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).

РС Прохождение дистанции 5 км.

РС Коньковый ход.

РС Подъем в гору скользящим шагом.

Коньковый ход.

Поворот на месте махом.

Коньковый ход.

Прохождение дистанции 5 км без учета времени.

Коньковый ход.

Преодоление бугров и впадин при спуске с горы

Попеременный двухшажный ход.

Коньковый ход.

Прохождение дистанции 3 км.

Одновременный одношажный ход.

Эстафета с передачей палок.

Коньковый ход.

Прохождение дистанции 5 км – зачет.

Коньковый ход.

Попеременный двухшажный ход.

Коньковый ход.

Попеременный двухшажный ход.

**Спортивные игры (8 часов)**

Инструктаж по ТБ по волейболу.

Подача мяча. Волейбольный комплекс – зачет.

Учебная игра.

Нападающий удар.

Учебная игра.

Подача мяча по зонам.

Учебная игра.

Технико-тактические взаимодействия игроков на площадке.

Учебная игра.

**Лёгкая атлетика (6 часов)**

Инструктаж по ТБ.

ПА Челночный бег 3х10 м.

Прыжок в длину с места – зачет. Развитие прыгучести.

Эстафетный бег.

Бег 100 метров с низкого старта.

Подведение итогов года.

Кросс. СБУ. Многоскоки.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Количество часов на тему |
|  | ***Раздел 1: Лёгкая атлетика (12 часов)*** |  |
| 1-2. | Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 1000 метров. ОРУ на развитие общей выносливости.  Метание гранаты – зачет. | 2 |
| 3-4. | Спринтерский бег 100 метров – зачет.  ОРУ на развитие силы. СБУ в гору. | 2 |
| 5-6. | Кросс 1500 метров (девушки), 2000 метров (юноши) – зачет.  ОРУ на развитие гибкости. | 2 |
| 7-8. | ОРУ на развитие скоростных качеств. Прыжок в длину с места – зачет.  Челночный бег 3х10 м – зачет. | 2 |
| 9-10. | Прыжок в высоту способом «перешагивание».  Круговая тренировка на развитие двигательных качеств. | 2 |
| 11-12. | Прыжок в высоту способом «перешагивание» - зачет. | 2 |
|  | ***Раздел 2: Спортивные игры (8 часов)*** |  |
| 13-14. | Инструктаж по ТБ по баскетболу.  Техника быстрых передач мяча различными способами со сменой мест в тройках.  Учебная игра. | 2 |
| 15-16. | Бросок мяча по кольцу после ведения.  Учебная игра. | 2 |
| 17-18. | Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).  Учебная игра. | 2 |
| 19-20. | Ведение змейкой - зачет. Зонная система защиты.  Учебная игра. | 2 |
|  | ***Раздел 3: Гимнастика (8 часов)*** |  |
| 21-22. | Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения: повороты в движении. Размыкание и смыкание на месте.  Стойка на голове.  «Мост», стойка на лопатках.  Силовой комплекс – зачет. | 2 |
| 23-24. | Длинный кувырок вперед.  Кувырки назад.  Акробатическая комбинация.  Стойка на руках.  Гибкость. | 2 |
| 25-26. | Акробатическая комбинация.  Переворот из «моста».  Равновесие («ласточка»).  Переворот боком. | 2 |
| 27-28. | Акробатическая комбинация.  Рондат.  Переворот из «моста».  Стойка на голове. | 2 |
|  | ***Раздел 4: Лыжная подготовка (26 часов)*** |  |
| 29-30. | Инструктаж по ТБ.  Попеременный двухшажный ход. | 2 |
| 31-32. | РС Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).  РС Прохождение дистанции 5 км. | 2 |
| 33-34. | РС Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).  РС Торможение и поворот «плугом» | 2 |
| 35-36. | РС Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).  РС Прохождение дистанции 5 км. | 2 |
| 37-38. | РС Коньковый ход.  РС Подъем в гору скользящим шагом. | 2 |
| 39-40. | Коньковый ход.  Поворот на месте махом. | 2 |
| 41-42. | Коньковый ход.  Прохождение дистанции 5 км без учета времени. | 2 |
| 43-44. | Коньковый ход.  Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | 2 |
| 45-46. | Попеременный двухшажный ход.  Коньковый ход.  Прохождение дистанции 3 км. | 2 |
| 47-48. | Одновременный одношажный ход.  Эстафета с передачей палок. | 2 |
| 49-50. | Коньковый ход.  Прохождение дистанции 5 км – зачет. | 2 |
| 51-52. | Коньковый ход.  Попеременный двухшажный ход. | 2 |
| 53-54. | Коньковый ход.  Попеременный двухшажный ход. | 2 |
|  | ***Раздел 5: Спортивные игры (8 часов)*** |  |
| 55-56. | Инструктаж по ТБ по волейболу.  Подача мяча. Волейбольный комплекс – зачет.  Учебная игра. | 2 |
| 57-58. | Нападающий удар.  Учебная игра. | 2 |
| 59-60. | Подача мяча по зонам.  Учебная игра. | 2 |
| 61-62. | Технико-тактические взаимодействия игроков на площадке.  Учебная игра. | 2 |
|  | ***Раздел 6: Лёгкая атлетика (6 часов)*** |  |
| 63-64. | Инструктаж по ТБ.  ПА **Итоговый контрольный зачёт по учебному предмету**  Челночный бег 3х10 м.  Прыжок в длину с места – зачет. Развитие прыгучести. | 2 |
| 65-66. | Эстафетный бег.  Бег 100 метров с низкого старта. | 2 |
| 67-68. | Подведение итогов года.  Кросс. СБУ. Многоскоки. | 2 |

**Итоговый контрольный зачёт по учебному предмету**

В конце учебного года обучающиеся сдают зачёт. Контрольное упражнение «Челночный бег 3х10 метров».

Техника выполнения:

На полу на расстоянии 10 метров друг от друга начерчены 2 линии. На второй прямой лежит кубик. Ученик по команде учителя подходит к первой линии и принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» ученик бежит до 2 линии, ставит ногу за линию и берет кубик, бежит к первой линии, кладет кубик на линию и бежит ко второй линии. Когда он её пересечет, секундомер выключается.

Ошибки:

- заступ на линию старта,

- на второй линии нога не за линией,

- кубик брошен, а не положен на линию,

- кубик поставлен не на линию.

**Оценка:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **5** | **4** | **3** |
| **Мальчики** | 8,0 | 8,6 | 9,5 |
| **Девочки** | 8,5 | 9,2 | 9,8 |