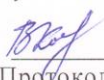


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Открытая (сменная) общеобразовательная школа № 1»


РАССМОТРЕНО

на заседании МО
Руководитель МО

 /Козлова В.В.
Протокол № 1
26.08.2019

СОГЛАСОВАНО

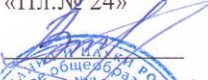
Заместитель
директора
по учебной работе

 /Т.Н.Эрбес/
27.08.2019г

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ

«Пл.№ 24»


О.В.Воронкова/
27.08.2019г



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

«О.С.ОИЦ №1»

 /Л.Ю.Баранченкова/
Приказ № 92/1
27.08.2019г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура
11 класс «А,Б,В»,
Среднее общее образование
Базовый уровень
2019-2020 учебный год

Составитель:
учитель физической культуры
Подгорных Игорь Михайлович.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса школы составлена в соответствии:

- ФЗ - 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральным компонентом государственного стандарта начального, основного общего и среднего общего образования утвержденного приказом Минобрнауки РФ № 1089 от 05.03.2004;
- Федеральным перечнем учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях;
- авторской программы для общеобразовательных учреждений под ред. Ляха В.И., Зданевича А.А. - «Комплексная программа физического воспитания». 1-11 классы
- Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов МБОУ «О(С)ОШ №1»
- Годового календарного учебного графика,
- Учебного плана МБОУ «О(С)ОШ №1» на 2019-2020 уч.года.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **Развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- **Воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
- **Овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- **Освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.
- **Приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебно – методический комплекс

1. Авторская программа для общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания» под редакцией В.И.Ляха/ М.: Просвещение, 2009 г
2. Учебник: Физическая культура 10-11 классы, базовый уровень, под редакцией В.И. Лях/М.: Просвещение, 2014 г
3. Тематическое планирование по физической культуре под редакцией В. И. Ляха, М.: Просвещение, 2011
4. Лях В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы. – М.: Просвещение, 2012г.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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;

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

3.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социо-культурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развитие личности укрепление здоровья и содействие творческого долголетия, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность воспроизводство и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности ,труду и защите отечества.

Современная олимпийская и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и форма организации.

Психолого-педагогические основ .Способы индивидуальной организации ,планирование, регулирование и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительной корригирующей направленности .Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно массовых соревнований по видам спорта .Особенности самостоятельной подготовки к участию спортивно-массовых соревнований.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта профилактике заболеваний и укрепления здоровья, поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течении дня, недели и месяца) характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенности индивидуальной учебной деятельности, самочувствие и показатели здоровья.

Основы техники безопасности и профилактика травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культуры и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 10-11 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки). Атлетическая гимнастика (юноши)

Комбинации упражнений с обручами, скакалками, мячами, гимнастическими палками

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения, спринтерский бег, длительный бег

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах, переход с хода на ход.

Спортивные игры.

Баскетбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ведения мяча, ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Игра по правилам.

Волейбол. Перемещения, передачи, подачи мяча. Нападающий удар, блокирование.

Игра по правилам.

Футбол. Передвижения, остановки, повороты, стойки. Тактика игры. *Игра по правилам.*

Элементы единоборств.

Овладение техникой приемов. Стойки, передвижения в стойке. Захваты рук и туловища.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Элементы единоборств. Развитие координационных и кондиционных способностей.

Формы организации учебного процесса

Основными формами организации образовательного процесса в основной школе являются: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры –это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа:

Уроки с образовательно-познавательной направленностью.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как

комплексные(с решением нескольких педагогических задач);

целевые(с преимущественным решением одной педагогической задачи).

4.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков) в авторской программе	Кол-во часов в рабочей программе
		Классы	
		11 А,Б,В	
1	Базовая часть	58 (87)	35
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	14 (21)	10
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12 (18)	6
1.4	Легкая атлетика	14 (21)	8
1.5	Лыжная подготовка	12 (18)	8
1.6	Элементы единоборства	6 (9)	3
2	Вариативная часть	6 (4)	0

Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		
			11а	11б	11в
Легкая атлетика (8 уроков)					
1	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергосбережения легкоатлетических упражнений.	1			
2	Изучение техники выполнения бега.	1			
3	Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	1			
4	Челночный бег. Эстафетный бег.	1			
5	Изучение техники выполнения прыжков в высоту, прыжков в длину.	1			
6	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1			
7	Изучение техники выполнения метание мяча на дальность, метания мяча в цель. Метание гранаты из различных положений на дальность.	1			
8	Дозирование нагрузки при занятии бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Доврачебная помощь при травмах.	1			
Спортивные игры. (Волейбол, баскетбол) (7 уроков)					
9	Техника безопасности на уроках по волейболу, баскетболу. Терминология спортивных игр.	1			
10	Изучение техники выполнения стойки игрока. Правила игры в баскетбол.	1			
11	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1			
12	Учебная игра по правилам баскетбола.	1			
13	Изучение техники выполнения стойки игрока. Правила игры в волейбол.	1			
14	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1			
15	Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.	1			
Лыжная подготовка (8 уроков)					
16	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Особенности физической подготовки лыжника.	1			
17	Изучение техники выполнения одновременного бесшажного хода.	1			
18	Изучение техники выполнения попеременного двухшажного хода	1			
19	Изучение техники преодоления впадин и бугров	1			

	при прохождении дистанции.				
20	Изучение техники выполнения подъёмов «полуёлочкой» и торможение «плугом».	1			
21	Изучение техники выполнения прохождения дистанции 1500 м, 3000 м, 5000 м, 6500 м.	1			
22	Изучение техники выполнения эстафеты на лыжах. Изучение техники выполнения конькового хода.	1			
23	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Первая медицинская помощь при травмах и обморожениях.	1			
Гимнастика с элементами акробатики (6 уроков)					
24	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств	1			
25	Повороты в движении. Перестроения в колоннах и шеренгах.	1			
26	Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на перекладине.	1			
27	Опорный прыжок «согнув ноги». Опорный прыжок через коня ноги врозь.	1			
28	Упражнения на гимнастической скамейке.	1			
29	Кувырок вперед, стойка на лопатках. Комбинация из разученных элементов.	1			
Элементы единоборств (Зурока)					
30	Инструктаж по технике безопасности. Влияние занятий единоборством на развитие нравственных и волевых качеств. Гигиена борца.	1			
31	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук. Захват туловища. Освобождение от захватов.	1			
32	Приемы борьбы за выгодное положение.				
Спортивная игра «Футбол» 3 часа					
33	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой, головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью	1			
34	Действия против игрока без мяча и с мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1			
35	Игра по упрощенным правилам	1			