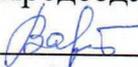
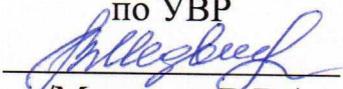


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА № 92» ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА**

*Приложение к ООП НОО (принята педагогическим советом №1 от
28.08.2015 г. и утверждена приказом №97 от 28.08.2015 г.)*

<u>РАССМОТРЕНО</u>	<u>ПРОВЕРЕНО</u>	<u>УТВЕРЖДЕНО</u>
на заседании МО учителей естественно- научного цикла Протокол №1 от «30» августа 2017 года Председатель МО  /Варфоломеева Н.Н./	«30» августа 2017 года Заместитель директора по УВР  /Медведев В.В./	 Директор МБОУ Школы №92 г.о. Самара Романенко Р.В. Приказ № _____ от «31» августа 2017 года М.П.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для учащихся 11 классов**

Программа составлена: учителем физической культуры
Дорофеевым В.Д.

Самара, 2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При составлении данной программы были использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10...» р. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Приказ Минобрнауки РФ от 05.03.2004 N1089 (ред. от 23.06.2015) «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
- Приказ Минобрнауки РФ от 09.03.2004 N1312 (ред. от 01.02.2012) "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».
- Лях В.И., Зданевич А. А. Курс физической культуры 1-11 классов общеобразовательных учреждений / М:«Просвещение» 2010г. Федеральный базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ, утверждённый приказом МО РФ №1312 от 09.03.2004 г.

Цели курса физической культуры:

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется 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 специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи:

воспитание потребности учащихся в бережном отношении к своему здоровью,
формирование компетентности учащихся в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями,
самостоятельное освоение теоретических знаний о физической культуре и здоровом образе жизни сохранении творческого долголетия,
овладение учащимися технологиями современных оздоровительных систем,
самостоятельной и творческой организации занятий физическими упражнениями,
воспитание у учащихся положительных качеств личности, сотрудничество и соблюдение норм коллективного взаимодействия.

Место предмета в учебном плане:

Количество часов по авторской программе Ляха В.И., Зданевича А.А.: 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

Учебно-методический комплект:

Программа:

Курс физической культуры 1-11 классов общеобразовательных учреждений / Ляха В.И., Зданевича А.А. М: «Просвещение» 2010г.

Учебник:

Предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского. 10 - 11 класс, М: Просвещение, 2014 г.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

11 КЛАСС

Тема 1. Основы знаний о физической культуре

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.

Тема 2,8. Легкая атлетика

Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

Тема 3. Спортивные игры (Баскетбол)

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

Тема 4. Гимнастика с элементами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Тема 5. Лыжная подготовка

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементов лыжной подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся.

Тема 6. Единоборства

Занятия единоборствами включают в себя: овладение техникой приемов, на развитие координационных, силовых способностей и силовой выносливости.

Тема 7. Спортивные игры (Волейбол)

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях волейболом.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

11 класс

По окончании основной (общей) школы выпускник должен:

«Знать (понимать)»:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- основы обучения: двигательным действиям (педагогические, физиологические, психологические) и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий, и систем занятий с разной функциональной направленностью;
- особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, их использование в укреплении здоровья и решении задач физического развития;
- основы деятельности систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;
- индивидуальные способы контроля за физической нагрузкой во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, закаливания и самомассажа, профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи.

«Уметь» и «Использовать»:

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться (современным!) спортивным инвентарем и оборудованием специальными техническими средствами при самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- проводить самостоятельные занятия по развитию физических способностей, коррекции осанки, профилактики различных заболеваний;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, поддерживающий оптимальный уровень работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма;
- управлять своими эмоциями, взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

«Знать (понимать)»:

- значение физической культуры в современном обществе. Олимпийское движение его история и современность, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высоких достижений;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.

«Характеризовать»:

- особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- индивидуальные особенности физического и психического развития, влияние регулярных занятий физическими упражнениями на их совершенствование;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений (оздоровительная и развивающая эффективность).

«Соблюдать правила»:

- личной гигиены, закаливания и использование восстановительных процедур;
- профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи;
- пользования (современного!) спортивного инвентаря и оборудования, специальными техническими средствами при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

«Проводить»:

- самостоятельные занятия по развитию физических способностей, коррекции осанки, профилактики различных заболеваний;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, поддерживающий оптимальный уровень работоспособности;
- контроль и регулирование за индивидуальным физическим развитием, физической подготовленностью, физической работоспособностью, функциональное состоянием систем организма (осанки, зрения и других);
- приемы страховки и само страховки;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия и мероприятия (соревнования, игры и другое) с учащимися младших классов.

«Составлять»:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности, планы индивидуальных занятий.

«Определять»:

- уровень физического развития и физической подготовленности;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений;
- эффективность занятий физическими упражнениями, физическая работоспособность и функциональное состояние.

«Уметь»:

- выполнять упражнения УГГ, специализированной зарядки, корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять основные гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации);
- технические действия в спортивных играх, лыжах, коньках, плавании, единоборствах;
- осуществлять самонаблюдение и самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;
- регулировать физическую нагрузку.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 КЛАСС (102 ч., из расчета 3 ч. в неделю)

№	Тема	Количество часов
	Тема 1. Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
	Тема 2. Лёгкая атлетика	11
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики	1
2	Высокий старт (до 40 м.)	1
3	Стартовый разгон	1
4	Бег на результат 100м.	1
5	Бег в равномерном темпе (20 – 25 мин.)	1
6	Бег на 3000 м.	1
7 - 8	Прыжки в высоту с 9 -11 шагов разбега	2
9	Метание малого мяча с 4 – 5 шагов	1
10	Метание мяча в горизонтальную цель	1
11	Метание гранаты 500 – 700 гр. на дальность	1
	Тема 3 . Спортивные игры (Баскетбол)	21
11 - 12	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Комбинации из освоенных элементов	2
13 - 14	Ловля и передача мяча без сопротивления	2

15 - 16	Ведение мяча без сопротивления	2
17 – 18	Бросок мяча без сопротивления	2
19 – 20	Действия против игрока без мяча и с мячом	2
21 - 22	Комбинации из освоенных элементов	2
23 – 24	Командные и тактические действия	2
25 – 26	Ловля и передача мяча с защитником	2
27 – 28	Ведение мяча с сопротивлением	2
29 – 30	Вырывание, выбивание, перехват мяча	2
31	Перемещение игрока	1
	Тема 4. Гимнастика с элементами акробатики	18
32	Инструктаж по ТБ. Повороты в движении	1
33 - 34	Комбинации из различных положений	2
35 - 36	О.Р.У. с набивными мячами, гантелями	2
37 - 38	Вис согнувшись, вис прогнувшись	2
39 - 40	Подъем переворотом	2
41 - 42	Прыжок ноги врозь через коня	2
43 - 44	Длинный кувырок вперед	2
45 - 46	Стойка на руках	2
47 - 48	Акробатические упражнения	2

49	Подтягивания на результат		1
		Тема 5. Лыжная подготовка	18
50 - 51	Инструктаж по ТБ. Переход с хода на ход		2
52	Правила соревнований		1
53	Первая помощь при травмах и обморожениях		1
54 – 55	Правила проведения самостоятельных занятий		2
56 – 57	Особенности физической подготовки лыжника		2
58 – 59	Основные элементы тактики в лыжных гонках		2
60 - 65	Элементы тактики лыжных гонок		6
67 - 68	Прохождение дистанции (до 8 км.)		1
		Тема 6. Элементы единоборств	9
70	Инструктаж по ТБ. Приемы и страховки		1
71 – 72	Приемы борьбы лежа и стоя		2
73 – 74	Учебная схватка		2
75 - 76	Силовые упражнения и единоборства в парах		2
77	Самостоятельная разминка перед поединком		1
78	Упражнения в парах, приемы страховки		1
		Тема 7. Спортивные игры (Волейбол)	15
79	Инструктаж по ТБ. Комбинации из освоенных элементов		1

80 - 82	Прием и передача мяча	3
83 – 85	Подача мяча	3
86 – 88	Нападающий удар	3
89 - 91	Блокирование нападающего удара	3
94	Командные тактические действия	1
95	Учебная игра	1
	Тема 8. Легкая атлетика	10
93	Инструктаж по ТБ. Бросок набивного мяча	1
94 – 95	Развитие выносливости (до 25 мин.)	2
96 – 97	Прыжки и многоскоки	2
98 - 99	Эстафеты, бег с ускорением	2
100 – 101	Челночный бег	2
102	Тренировка в оздоровительном беге	1