

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4»

Рассмотрена
на заседании ШМО

Е. В. Крутых

Согласована
с зам по УВР

Л.А. Вольных

Утверждена
директором школы

В.М. Гусев

Рабочая программа
по физической культуре
для 11 классов
среднего общего образования

Составил программу
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
Крутых Е.В.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основании - 1.Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации».

2.Федерального компонента Государственного стандарта общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004г. № 1089 « Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования».

3.Приказа Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 года № 345 "О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования"

4.Приказа Министерства просвещения РФ от 8 мая 2019 г. N 233 “О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345”

5. Приказа Минобрнауки РФ от 9 июня 2016 г. № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ».

6. Методического письма « Об особенностях преподавания учебных предметов в 2020-2021 учебном году.»,15.06.2020 г. № 1213/6282

7. Положения о рабочей программе учебного предмета , курса в МБОУ «СОШ № 4».

8. Учебного плана МБОУ «СОШ № 4» на 2020 -2021 учебный год.

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования является формирование у обучающихся 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.

Задачами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются:

- развитие двигательной активности учащихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Примерная программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся 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. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Всего в учебном предмете «Физическая культура» изучается три раздела: «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Физическое совершенствование». Основным содержательным элементом учебного предмета «Физическая культура» является раздел «Физическое совершенствование», на него отводится 90% всего учебного времени. Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» изучается на протяжении всего изучения учебного предмета «Физическая культура», так как практически на каждом уроке учителями физической культуры проводится общая разминка, включающая комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, а также проводятся индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры для отдельных учащихся.

Содержание раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» дополнено следующей единицей: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет «Физическая культура» как часть предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» изучается на уровне среднего общего образования в качестве обязательного предмета в 10-11 классах.

Нормативный срок реализации РПУП на уровне среднего общего образования составляет 2 года. Общее количество учебных часов на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах составляет 207 часов.

Обучение ведется по программе:

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, «Просвещение».

Обучение ведется по учебнику:

«Физическая культура 10-11 класс», (базовый уровень), под редакцией В.И.Ляха «Просвещение».

Учебно-методическое обеспечение учителя:

1. «Методика обучения физической культуре 1-11 классы», Л.В. Байбородова, И.М.Бутин, Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников, «Владос».

- 2.« Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах 1 – 11 классы », В.А.Лепешкин, « Дрофа».
- 3.«Физическое воспитание учащихся 8-9 классов», пособие для учителя, В.И.Лях , Москва, « Просвещение».
- 4.« Настольная книга учителя физической культуры», Г.И.Погадаев , Москва, « Физическая культура».
- 5.« Справочник учителя физической культуры»,П.А. Киселев ,С.Б Киселева , Волгоград: Учитель.

Контрольно- измерительные материалы:

- 1 « Организация и проведение тестирования для определения уровня физической подготовленности школьников Челябинской области»,А.Н. Мальцева , Челябинск.
- 2 « Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре», А.П.Матвеев , Т.В.Петрова , « Дрофа».
- 3 « Физическая культура 10-11 класс», учебник, под редакцией В.И. Ляха , « Просвещение».
- 4 « Физическая культура , 9-11 классы. Школьные олимпиады.»,А.П.Матвеев , «Дрофа».
- 5 « Оценка по физической культуре», Вагнер А., «Спорт в школе».
- 6 «Комплексная программа по физической культуре 1-11 классы.». Уровень физического воспитания 16-17 лет. В.И.Лях , А.А.Зданевич , « Просвещение».

Преподают физическую культуру в 10-11 классах:

- 1 Учитель физической культуры высшей категории Гречков Андрей Алевтинович - 10-11 классы (юноши).
- 2 Учитель физической культуры высшей категории Крутых Елена Владимировна – 10-11 классы (девушки).

Используются следующие образовательные технологии:

- 1 Здоровьесберегающие технологии.
- 2 Технологии игрового обучения ролевых, обучающих и других игр.
- 3 Групповые технологии.
- 4 Коллективные способы обучения.

В результате изучения предмета « Физическая культура» на уровне среднего общего образования обучающиеся должны :

Объяснять :

- Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире.

- Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- Индивидуальные особенности физического и психического развития их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.
- Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально - прикладной и оздоровительно – корригирующей направленности.
- Особенности обучения и самоучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой.
- Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- Личной гигиены и закаливания организма.
- Организации и проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом.
- Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
- Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Проводить:

- Самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально – прикладной и оздоровительно – корригирующей направленностью.
- Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, осанкой.
- Приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах.
- Приемы массажа и самомассажа.
- Судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.
- Планы – конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- Уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности.

- Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность.
- Дозировка физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 30 м, с	5.0	5.4
	Бег 100 м, с	14.3	17.5
Силовые	Прыжок в длину с места, см	215	170
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, раз		14
	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	10	-
Выносливость	Кроссовый бег 2 км		10 мин
	Кроссовый бег 3 км	13 мин 50 с	

Тематическое планирование по физической культуре 11 класс

3 часа в неделю, всего 102 часов

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
1. Физическая культура и здоровый образ жизни 3 часа	Современные оздоровительные системы	2
	Физическая культура и продолжительность жизни	1
2. Способы самостоятельной деятельности 10 часов	Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой	2
	Оздоровительно-гигиенические процедуры	3
	Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО	5
3. Физическое совершенствование 89 часа		
3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность 6 часов	Упражнения производственной гимнастики	2
	Упражнения атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики	2
	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры	2
3.2.Спортивно-оздоровительная деятельность		
3.2.1. Гимнастика с основами акробатики 10 часов	Правила ТБ и страховки во время занятий физическими упражнениями. Строевые приемы и упражнения	2
	Комплекс упражнений. Составление новых комплексов гимнастических упражнений	2
	Висы и упоры, лазания по канату и шесту. Совершенствование навыков различными способами	2
	Опорные прыжки. Совершенствование техники выполнения опорных прыжков	2

	Акробатические упражнения и комбинации. Закрепление и совершенствование акробатических упражнений в произвольной акробатической комбинации	2
3.2.2. Спортивные игры		
3.2.2.1. Баскетбол 12 часов	Требования к технике безопасности	1
	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	2
	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	2
	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	3
	Игра по правилам	4
3.2.2.2. Волейбол 12 часов	Требования к технике безопасности	1
	Комбинации вариантов нападающего удара через сетку	2
	Комбинации вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка	2
	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите	3
	Игра по правилам	4
3.2.2.3. Футбол 4 часа	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	1
	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват)	1
	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
	Игра по правилам	1
3.2.4. Лыжные гонки 14 часов	Освоение техники лыжного хода	2
	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	3
	Элементы тактики лыжных гонок	2
	Распределение сил, лидирование, обгон, финиширование	3
	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)	4
3.2.5. Легкая атлетика 17 часов	Требования к технике безопасности	1
	Совершенствование техники спринтерского бега	2

	Совершенствование техники длительного бега	3
	Бег по пересеченной местности	2
	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	3
	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	3
	Метание мяча, гранаты в цель и на дальность	3
3.3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность 4 часа	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	4
3.3.1. Атлетические единоборства 5 часов	Техника безопасности. Гигиена борца. Силовые упражнения и единоборства в парах	2
	Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов	2
	Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств	1
3.4. Национально-региональные формы занятий физической культурой 5 часов	Национальные игры и виды спорта	5