ЧУ «ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ШКОЛА РАЗВИТИЯ И ТВОРЧЕСТВА»

299003, РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ,
г. СЕВАСТОПОЛЬ, УЛ. СИМФЕРОПОЛЬСКАЯ, 18
ТЕЛ. 55-14-16, 54-93-16
E-MAIL: SCHOOL.RAZVITIYA@MAIL.RU

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей гуманитарного и
художественно-эстетического
циклов
Руководитель МО
_____ Н.М. Борисенко
Протокол № 1 от 27.08.2020г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ В.В. Шмат
28.08.2020г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧУ «ОО школа
развития и творчества»
_____ В.А. Бурдина
Приказ от 28.08.2020г. № 98-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебный предмет: ***«Физическая культура»***
Класс: *11*
Срок реализации программы: 1 *год*
Учитель: ***Верескун Виктория Валерьевна***

г. Севастополь
2020-2021 учебный год

I. Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре для 11 классов.

Предметом обучения физической культуре является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.
Основной **целью** учебного предмета "физическая культура" является формирование у учащихся стойкой мотивации к сохранению своего здоровья, физическому развитию и физической подготовке; гармоничному развитию природных способностей и психических качеств; использования средств физического воспитания в организации здорового образа жизни.
Реализация данных целей связана с решением следующих **задач:**
- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функций отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Рабочая программа составлена на основе "Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 - 11 классов"(авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2012).

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

1.Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2.Федеральный базисный учебный план (ФБУП-2004), приказ Минобрнауки РФ от 09.03.2004г.

3.Письма Минобрнауки РФ от 08.10.2010 № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры»

4.СанПин 2.4.2.2821-10, утвержденные Постановлением ГГСВ РФ от 29.12.2010 №189, в ред. от 25.12.2013 г

5. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

6. Федерального закона "О физической культуре и спорте";

7. Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;

8. Требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования; приказа Минобрнауки от 30.08.2010г. № 889;

9. Учебный план ЧУ «ОО школа развития и творчества»;

10. Положения о рабочих программах по учебным предметам и рабочих программах по внеурочной деятельности обучающихся ЧУ «ОО школа развития и творчества».

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать учебники: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 5–11 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений (под общ.ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2014.)

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум. Для прохождения теоретического материала выделяется время в процессе уроков. Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся, которое предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения знаний, умений и навыков. При оценивании учебных достижений учащихся учитываются личные достижения в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей в течении учебного года, степень активности учащихся на уроках, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

В первой половине сентября и первой половине мая производится тестирование уровня физической подготовленности учащихся. По окончании средней школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе

"Демонстрировать", что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Место учебного предмета в учебном плане.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет "Физическая культура" изучается как обязательный из расчета 3 часа в неделю. На его преподавание отводится 102 часа в год.

II. Планируемые результаты.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях, осуществляется работа по развитию кондиционных и координационных способностей, а также сочетанию этих способностей.

В результате изучения курса "Физическая культура" учащиеся должны

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта, высших достижений;
- роль и значение физической культуры в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-коррегирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям; особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные занятия физическим упражнениями;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки, приемы оказания первой помощи при травмах;
- приемы массажа и самомассажа;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений.

Демонстрировать:

физические способности	физические упражнения	юноши	девушки
скоростные	Бег 30м Бег 100м	5,0с 14,3с	5,4с 17,5с
силовые	Подтягивание из виса Подтягивание из виса лежа Прыжок в длину с места	10р 215см	 14р 170см
к выносливости	крос. бег на 3км крос. бег на 2км	13.50,0	 10.00,0

III. Содержание учебного курса.

Тема №1 Лёгкая атлетика – 15 часов

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1 Социокультурные основы.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

1.2 Психолого-педагогические основы.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта.

1.3 Медико-биологические основы.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

1.4. Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

1.5. Основы знаний по лёгкой атлетике.
Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведение соревнований.техника безопасности. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.
2. Физическое совершенствование.
В 11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и в высоту с разбега, метаний в цель и на дальность. Продолжается работа над дальнейшим развитием кондиционных и координационных способностей.

Тема №2 Кроссовая подготовка – 12 часов
1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.
1.1 Социокультурные основы.
Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.
1.2 Психолого-педагогические основы.
Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.
1.3 Медико-биологические основы.
Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.
1.4. Приемы саморегуляции.
Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.
2. Физическое совершенствование.
Продолжается работа над развитием выносливости. Совершенствуется техника преодоления естественных препятствий. Увеличивается длительность бега. Учащиеся подготовительной и специальной групп преодолевают дистанцию посредством ходьбы.

Тема №3 Гимнастика с элементами акробатики – 21 час
1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.
1.1 Социокультурные основы.
Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.
1.2 Психолого-педагогические основы.
Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Способы регулирования массы тела.
1.3 Медико-биологические основы.
Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

1.4. Приемы саморегуляции.
Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.
1.5. Знания по теме гимнастика с элементами акробатики.
Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности. Оказание первой помощи при травмах. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.
2. Физическое совершенствование.
На занятиях с юношами используются общеразвивающие упражнения с отягощениями, на гимнастической стенке, скамейке. На занятиях с девушками - более сложные упражнения со скакалкой, лентой, обручем. Гимнастические упражнения направлены на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. Включены упражнения для юношей - на перекладине, параллельных брусьях, лазании по канату без помощи ног на скорость, опорные прыжки через козла и коня в длину, акробатические упражнения. Для девушек - упражнения в равновесии, на гимнастической стенке, акробатические упражнения, опорный прыжок углом через коня в ширину, упражнения на разновысоких брусьях.

Тема №4 Баскетбол – 15 часов
1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.
1.1 Социокультурные основы.
Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.
1.2 Психолого-педагогические основы.
Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях.
1.3 Медико-биологические основы.
Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.
1.4. Приемы саморегуляции.
Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.
1.5 Знания по теме 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 дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.
2. Физическое совершенствование.
В 11 классах продолжается углубленное изучение игры баскетбол. Учащиеся закрепляют и совершенствуют ранее освоенные элементы техники игр, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей. Больший удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Тема №5 Волейбол – 15 часов

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1 Социокультурные основы.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

1.2 Психолого-педагогические основы.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3 Медико-биологические основы.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

1.5. Знания по теме волейбол.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных качеств. Правила игры. Техника безопасности. Организация и проведение соревнований.

2. Физическое совершенствование.

2.1. Спортивные игры.

В 11 классах продолжается углубленное изучение игры волейбол. Учащиеся закрепляют и совершенствуют ранее освоенные элементы техники игр, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей. Больший удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Тема №6 Футбол – 15 часов

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1 Социокультурные основы.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

1.2 Психолого-педагогические основы.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3 Медико-биологические основы.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и

проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.
1.4. Приемы саморегуляции.
Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.
1.5. Знания по теме футбол.
Терминология футбола. Правила игры. Техника безопасности. Организация и проведение соревнований.
2. Физическое совершенствование.
2.1. Спортивные игры.
В 11 классах продолжается углубленное изучение игры футбол.Учащиеся закрепляют и совершенствуют ранее освоенные элементы техники игр, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей. Больший удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Тема №7 Лёгкая атлетика – 9 часов
1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.
1.1 Социокультурные основы.
Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.
1.2 Психолого-педагогические основы.
Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.
1.3 Медико-биологические основы.
Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.
1.4. Приемы саморегуляции.
Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.
1.5. Знания по теме легкая атлетика.
Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведение соревнований.техника безопасности. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.
2. Физическое совершенствование.
В 11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и в высоту с разбега, метаний в цель и на дальность. Продолжается работа над дальнейшим развитием кондиционных и координационных способностей.

IV. Тематическое планирование.

№ темы	Вид программного материала	Количество часов	
		юноши	Девушки
		11кл.	11кл.
1	Легкая атлетика	15	15
2	Кроссовая подготовка	12	12
3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21
4	Баскетбол	15	15
5	Волейбол	15	15
6	Футбол	15	15
7	Лёгкая атлетика	9	9
ИТОГО:		102	102

V. Формы промежуточного контроля

1 полугодие	ОМЗ - зачет по контрольным нормативам и технике выполнения упражнений по теме лёгкая атлетика - зачет по контрольным нормативам и технике выполнения упражнений по теме кроссовая подготовка - зачет по контрольным нормативам и технике выполнения упражнений по теме гимнастика
2 полугодие	ОМЗ - зачет по контрольным нормативам и технике выполнения - упражнений по теме баскетбол - зачет по контрольным нормативам и технике выполнения упражнений по теме волейбол - зачет по контрольным нормативам и технике выполнения упражнений по теме футбол - зачет по контрольным нормативам и технике выполнения упражнений по теме лёгкая атлетика
Год	Итоговаяаттестация –комплексный зачет