

муниципальное общеобразовательное автономное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №11 города Свободного

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО педагогов  
физико-математических и  
практико-ориентированных  
дисциплин  
протокол №1  
от 29.08.2019 г.

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по  
УВР МОАУ СОШ №11  
г.Свободного  
Г. П. Рыжкова  
« 30 » 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ  
директор МОАУ СОШ №11  
г.Свободного  
Климова С.К.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре  
для 11 класса

Разработал:  
учитель физической культуры  
Николаев И.О.

2019/2020 учебный год

Аннотация к рабочей программе по \_\_физической культуре (11 класс)

Название курса	Физическая культура
Составитель	Николаев И.О.
Класс	11
Количество часов в год	102
Количество часов в неделю	34
Цель курса	Знать об особенностях зарождения физической культуры и уметь составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений.
Автор учебника	Лях В.И.
Требования к результатам освоения дисциплины	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
Основные образовательные технологии	Игровые технологии, технологии уровневой дифференциации.
Формы контроля	Поурочный контроль, по темный контроль, сдача нормативов.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом от 17 декабря 2010 года №1897 (зарегистрирован Минюстом России 01 февраля 2011 года №19644));

Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (СанПиН 2.4.2.2821-10), зарегистрированные Минюстом России 03.03.2011, регистрационный номер 19993;

Приказ 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" Учебный план МОАУ СОШ №11 г.Свободного на 2019/2020 учебный год

## **Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы**

Изучение предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования направлено на достижение следующей цели:

формирование у школьников 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 рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся основной школы ориентируется на решение следующих задач:

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективно-взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Информация о количестве учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа в соответствии с учебным планом**

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 11 классе 102 ч(3 ч в неделю, 34 учебные недели).

## **Планируемые результаты освоения основной образовательной программы школы**

*Учащиеся должны **знать**:*

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

***Уметь:***

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

## **Содержание учебного предмета**

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

### **1.1. Естественные основы.**

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

## **1.2. Социально-психологические основы.**

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

## **1.3. Культурно-исторические основы.**

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

## **1.4. Приемы закаливания.**

Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

## **1.5. Подвижные игры.**

### ***Волейбол***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### ***Баскетбол***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

## **1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

## **1.7. Легкоатлетические упражнения.**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

## **1.8. Кроссовая подготовка.**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

## **Сведения о программе:**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич:М., 2012год)

## **Сведения об УМК**

1. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. – 20012. – № 1–8.

2. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012.

3. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 496 с.

4. Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. – М. : ООО «Изд-во АСТ» : ООО «Изд-во Астрель», 2013. – 526 с.

5. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М. : Дрофа, 2011. – 128 с.

### **Определение места и роли учебного предмета.**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности). В программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность.

### **Учебно-тематический план**

№	Разделы и темы	Количество часов
	<b>Базовая часть</b>	<b>60</b>
1	Знания о физической культуре	В процессе урока
	Физическое совершенствование:	
	-гимнастика с основами акробатики	21

	-легкая атлетика	21
	-кроссовая подготовка, мини-футбол	18
	общеразвивающие упражнения	в содержании соответствующих разделов программы
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>42</b>
	Баскетбол	21
	Волейбол	21
	<b>ИТОГО:</b>	<b>102</b>