

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Калининграда  
средняя общеобразовательная школа № 12**

Рассмотрена на заседании МО учителей ОБЖ и физической культуры МАОУ СОШ № 12 Протокол № 7 от 29.06.2020г.	Обсуждена на заседании МС МАОУ СОШ № 12 Протокол № 16 от 29.05.2020	Утверждена педагогическим советом Протокол № 16 от 29.05.2020  Приказ № 100/1 от 22.05.2020
---	--	---

Директор МАОУ СОШ № 12  
Лютин А.В.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по предмету «Физическая культура»**

(3 часа в неделю)

/ на основе примерной программы «Физическая культура»;  
УМК под ред. В.И. Ляха, А.А. Зданевича /  
(среднее общее образование)

**11 класс**

Составители:  
учителя физической культуры  
МАОУ СОШ № 12

**Калининград, 2020**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 10-11 классов разработана на основе Примерной программы по физической культуре, Федерального компонента государственного образовательного стандарта и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Программа для 10-11х классов делится на базовую и вариативную части учебного курса (с учётом региональных особенностей и образовательного учреждения - 9 часов), конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение из расчёта **трёх часов** в классе на **102 часов** в год.

Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе и адресуется учителям физической культуры с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном образовательном стандарте основного общего образования второго поколения. Программа регламентирует объем содержания образования и разделяет его по годам обучения. Материал вариативной части Рабочей программы связан с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определено областным и местным органами образования. При выборе материала вариативной части предпочтение отдано национальным видам физических упражнений: игре в лапту, подвижным играм, соревновательно-игровой деятельности.

### Описание места учебного предмета в учебном плане.

Курс "Физическая культура" изучается в 11 класс из расчета 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета "Физическая культура" был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: "Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания". Программа для 11 класса рассчитана на 3 часа при трехразовых занятиях в неделю.

Форма промежуточной аттестации – сдача нормативов.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

*В результате изучения физической культуры учащийся 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 индивидуальных занятий различной направленности.

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных средств передвижений;
- 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, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в ВС РФ;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

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.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**11 класс**

Содержание учебного предмета	Формы организации учебных занятий	Виды учебной деятельности
<b>Раздел 1: Знания о физической культуре</b>		
<b><i>История физической культуры</i></b>		
Олимпийские игры древности. <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i>	индивидуальная	Раскрыть историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрыть содержание и правила соревнований
Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.	фронтальная	Определять цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики, ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. виды спорта, включённые в программу летних и зимних Олимпийских игр.
<b><i>Физическая культура человека</i></b>		
Росто-весовые показатели Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания осанки	фронтальная	Регулярно контролировать длину своего тела, определить темп своего роста. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений
Режим дня и его основное содержание	фронтальная	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделить его основные компоненты и определить их взаимосвязь со здоровым человеком.
Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Основные правила проведения самостоятельных занятий.  Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	фронтальная	Выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики.  Знать историю развития ГТО.
Оценка эффективности занятий физической культурой	фронтальная	Раскрывать понятие здоровый образ жизни. Выполнять тесты на приседания и пробу задержкой дыхания

Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом	фронтальная	В парах с одноклассниками тренироваться в наложении повязок, жгутов, переноске пострадавших
<b>Раздел 2: Физическое совершенствование</b>		
<i>Лёгкая атлетика</i>		
<p>Знания о физической культуре</p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Метания малого мяча</p>	фронтальная	<p>Изучить историю легкой атлетики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;</p> <p>описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно;</p> <p>выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;</p> <p>применять беговые упражнения для развития физических качеств;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>описать технику прыжковых упражнений и освоить ее самостоятельно;</p> <p>выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;</p> <p>применять упражнения метания для развития физических качеств;</p> <p>описать технику прыжковых, метательных упражнений и освоить ее самостоятельно;</p> <p>выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;</p> <p>применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качеств</p> <p>взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниями</p> <p>соблюдать правила и технику безопасности;</p> <p>применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;</p> <p>освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;</p> <p>освоить и соблюдать правила соревнований;</p> <p>выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;</p> <p>измерять результаты и помогать их оценивать;</p>

		оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий
<b><i>Гимнастика с основами акробатики</i></b>		
Знания о физической культуре	фронтальная	Изучить историю гимнастики и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; соблюдать правила и технику безопасности; различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы; описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости; составлять простейшие комбинации упражнений освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок; освоить и соблюдать правила соревнований; выполнять контрольные нормативы по гимнастике; Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;  измерять результаты и помогать их оценивать; оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятий
Акробатические упражнения		
Опорные прыжки		
Прикладная подготовка		
Организаторская подготовка		
<b><i>Спортивные игры</i></b>		
Знания о физической культуре	фронтальная	Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов; овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий; соблюдать правила и технику безопасности; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать
Баскетбол		
Футбол		
Волейбол		

		их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки; моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов; осуществлять судейство игры; выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями
<b>Раздел3</b> <b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>		
Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки  Рефераты и проекты	фронтальная	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; оценивать свои физические качества по приведенным показателям По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике; в конце 5 класса готовить проект



## Тематическое планирование

Наименование разделов, тем, модулей	Всего часов					Контрольные работы	Формы контроля
	Всего	Теори я	Практика				
Теория: «Основы знаний о физической культуре».		В процес се урока					Беседа, устный опрос
Легкая атлетика.	21	В процес се урока	21				Предварительный Оперативный Текущий этапный Контрольный Входной
<b>Входной мониторинг</b>							
Спортивные игры. Баскетбол Волейбол	25 24	В процес се урока	25 24				Предварительный Оперативный Текущий Промежуточный Контрольный
<b>Полугодовой мониторинг</b>							
Гимнастика с элементами акробатики.	12	В процес се урока	12				Предварительный Оперативный Текущий этапный Контрольный
<b>Промежуточная аттестация</b>							
Кроссовая подготовка.	20	В процес се урока	20				Предварительный Оперативный Текущий этапный Итоговый
Итого	102		102				