Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Высокогорская средняя общеобразовательная школа №1
Высокогорского муниципального района Республики Татарстан»

Рассмотрено на заседании Руководитель МО _____/Давыдова Н.М. Протокол № 1 от 25.08.2017	Согласовано Заместитель директора _____/Тома Н.Л. Дата 26.08.2017	Утверждено Директор МБОУ«ВСОШ№1» _____ / Е.С.Гильманова Дата 29.08.2017 Протокол № 1 заседания педагогического совета

Рабочая программа

Предмет: физическая культура
Параллель/класс/подгруппа: 11 А, 11 П класс
Ф.И.О., квалификационная категория: Фомин Сергей Александрович, первая квалификационная категория___
Срок реализации: 2017-2018 учебный год

Высокая Гора, 2017 год.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по ОБЖ составлена на основании следующих документов:
- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закона Республики Татарстан от22.07.2013г. №68-3РТ «Об образовании»;
- Приказа МО и Н РФ от 5 марта 2004 года №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- примерная программа курса «Физическая культура» для 11 классов .
- Федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2017-18 учебный год

Методические рекомендации по проектированию содержания организационного раздела основной образовательной программы основного общего образования для общеобразовательных организаций Республики Татарстан (от 19.08.2015 № исх-1055/15);

- Методические рекомендации по разработке учебного плана основного общего и среднего общего образования для образовательных организаций Республики Татарстан (от 19.08.2015 № исх-1063/15);
- Учебного плана МБОУ «Высокогорская средняя общеобразовательная школа №1 Высокогорского муниципального района Республики Татарстан» на 2017 – 2018 учебный год;
- СанПина 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированы в Минюсте России 3 марта 2011, регистрационный № 19993);
-Образовательной программы школы

Учебно-методический комплект включает в себя:

Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 класс.: учеб. для общеобразовательных учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2010

Характеристика учебного предмета.

Целью образования в области физической культуры в средней школе является 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 и в соответствии с требованиями Стандарта примерная программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на выработку у них следующих умений:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

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

1.1. Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

1.4. Приемы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10-11 классы. 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.

1.6. Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. 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.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Демонстрировать.

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

1.4. Приемы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10-11 классы. 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.

1.6. Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. 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.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой**.**

2. Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.	14,3 5,0	17,5 5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	—
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Место предмета в учебном плане

МБОУ «ВСОШ №1». Рабочая программа рассчитана на 3 час в неделю, всего 105 учебных часов в год.

Содержание учебного предмета

Содержание программы носит личностный и деятельностный характер. При проведении уроков используются (беседы; работа в группах, парах; подвижные игры и соревнования). Основы знаний о физической культуре , умения и навыки , приемы закаливания , способы саморегуляции и самоконтроля.

Знания о физической культуре

Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России., СССР. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов.

Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток , физкультпауз (подвижных перемен)..

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. (технических ошибок).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной(лечебной) и коррегирующей физической культуры.

Приемы саморегуляции: аутогенная тренировка . Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах. Подьемы, спуски, повороты, торможения. Правила закаливания. Техника безопасности при проведении занятий в зимнее время года.

Спортивные игры

Баскетбол

Терминология игры. Правила организации и проведения соревнований по баскетболу.

Техника безопасности при проведении занятий и соревнований по баскетболу.

Волейбол

Терминология игры. Правила организации и проведения соревнований по баскетболу.

Техника безопасности при проведении занятий и соревнований по баскетболу.

Футбол

Терминология игры. Правила организации и проведения соревнований по баскетболу.

Техника безопасности при проведении занятий и соревнований по баскетболу.

Легкая атлетика

Терминалогия легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.Беговые упражнения. Прыжковые. Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка

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

Упражнения общеразвивающей направленности

Общефизическая подготовка. Упражнения направленные на развитие физических способностей(сила, координационные и кондиционные способности, скорость, гибкость, выносливость)

Прикладно- ориентированная подготовка.

Прикладно- ориентированные упражнениям

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.

Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.

Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.

Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.

Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.

Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.

Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.- 128 с.

Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.

Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейк-сона. - М. : Просвещение, 1998. - 112 с.

Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- Волгоград: Учитель, 2011.-171 с.

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		X	XI
1	Легкая атлетика	10	10
2	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
3	Спортивные игры	42	42
4	Лыжная подготовка	18	18
5	Легкая атлетика	12	12
6	Плавание	4	4
	Зачет	1	1
	Итого	105	105

Календарно-тематическое планирование 11 класс

№ урока	Тема урока	Дата проведения		Примечание
		По плану	фактич	
	Легкая атлетика (10 ч)			
1.	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон.			
2.	Бег по дистанции (70-80 м).			
3.	Специальные беговые упражнения.			
4.	Бег на результат (100 м).			
5.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.			
6.	. Челночный бег. Специальные беговые упражнения			
7.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.			
8.	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.			
9.	Метание гранаты из различных положений			
10.	Развитие скоростно-силовых качеств.			
	Гимнастика (18 ч)			
11.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два			
12.	Вис согнувшись, вис прогнувшись.			
13.	Развитие силы.			
14.	Подтягивание на перекладине. Учёт.			
15.	Длинный кувырок через препятствие 90 см.			
16.	Стойка на руках с помощью			
17.	Кувырок назад из стойки на руках.			
18.	Комбинация из разученных элементов.			
19.	Прыжки в глубину			
20.	Развитие координационных способностей			
21.	Опорный прыжок через коня. Учёт.			
22.	Опорный прыжок через коня ноги вместе. Учёт.			
23.	Развитие скоростно – силовых качеств.			
24.	Комбинации из разученных элементов			

25.	Совершенствование опорных прыжков			
26.	Развитие скоростно – силовых качеств			
27.	Подтягивание на перекладине			
28.	Развитие силы.			
	Спортивные игры (42 ч)			
29.	Верхняя передача мяча в парах с шагом			
30.	Приём мяча двумя руками снизу.			
31.	Комбинации из передвижений и остановок игрока.			
32.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Учёт			
33.	Нападение через 3 зону			
34.	Прямой нападающий удар через сетку. Учёт			
35.	Одиночное блокирование.			
36.	Верхняя передача мяча в прыжке			
37.	Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки.			
38.	Развитие координационных возможностей			
39.	Верхняя передача мяча в тройках			
40.	Групповое блокирование. Учёт.			
41.	Учебная игра.			
42.	Верхняя прямая подача и приём подачи.			
43.	Учебная игра			
44.	Стойка игрока			
45.	Совершенствование стойки игрока			
46.	Перемещения в стойке боком			
47.	Совершенствование перемещений в стойке боком			
48.	Остановка двумя шагами			
49.	Совершенствование остановки			
50.	Повороты с мячом			
51.	Совершенствование поворотов с мячом			
52.	Ловля и передачи мяча двумя руками от груди			
53.	Совершенствование ловли и передачи			
54.	Передачи мяча одной рукой от плеча			
55.	Совершенствование передачи			

56.	Передачи мяча в движении			
57.	Совершенствование передачи в движении			
58.	Игра по упрощённым правилам			
59.	Ведения мяча в разных стойках			
60.	Совершенствование ведения мяча			
61.	Игра по упрощённым правилам			
62.	Ведение мяча в движении по прямой			
63.	Совершенствование ведения мяча			
64.	Броски одной и двумя руками с места			
65.	Совершенствование бросков			
66.	Броски одной и двумя руками с места			
67.	Совершенствование бросков			
68.	Игра по упрощённым правилам			
69.	Игра по упрощённым правилам			
70.	Игра по упрощённым правилам			
	Лыжная подготовка (18 ч)			
71.	Попеременный двухшажный ход			
72.	Совершенствование двухшажного хода			
73.	Одновременный бесшажный ход			
74.	Попеременный двухшажный ход			
75.	Совершенствование двухшажного хода			
76.	Одновременный бесшажный ход			
77.	Совершенствование бесшажного хода			
78.	Подъём «полуёлочкой»			
79.	Прохождение дистанции до 2 км.			
80.	Совершенствование подъёма			
81.	Прохождение дистанции до 2 км.			
82.	Торможение «плугом»			
83.	Прохождение дистанции до 2 км.			
84.	Повороты переступанием			
85.	Прохождение дистанции до 2 км.			
86.	Совершенствование поворотам			
87.	Прохождение дистанции до 2 км.			

88.	Прохождение дистанции до 3 км.			
	Легкая атлетика (1 2 ч)			
89.	Прыжки в высоту способом «перешагивание»			
90.	Отработка последних шагов разбега			
91.	Прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега			
92.	Бег с низкого старта 5-6 раз по 40 м.			
93.	Бег на результат 60 метров			
94.	Бег длительностью до 10 мин.			
95.	Переменный бег 1500(м.),			
96.	Прыжки в длину с разбега (с7 – 9 шагов)			
97.	Прыжки в длину с разбега			
98.	Метание мяча на дальность с полного разбега			
99.	Специальные прыжковые упражнения			
100.	Подвижные и спортивные игры			
101.	Зачет			
Плавание (4 ч)				
102.	Плавание.			
103.	Виды плавания.			
104.	Плавание брасом.			
105.	Плавание кроссом.			