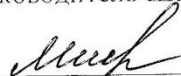
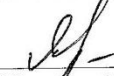


*Ситниковская СОШ филиал
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Омутинская средняя общеобразовательная школа №2*

Рассмотрено на заседании ШМО
руководитель ШМО

 /О.Г. Михалёва/
Протокол № 3
от «27» мая 2019 года


Согласовано:
заместитель директора по УВР

 /Е.Н. Яковлева/
«28» мая 2019 г.

Утверждено:

директор



 /А.Б. Комарова/
Приказ № 80/2-од
от «29» мая 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
По физической культуре**

11 класс

на 2019-2020 учебный год

Составитель: учитель физической культуры Пономарёв Д.Ю.

Рабочая программа по физической культуре, 11 класс.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативами;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- владение знаниями о правилах безопасной жизнедеятельности, способах избегания возможных опасных ситуаций.

В области нравственной и эстетической культур:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала образовательных дисциплин (в особенности таких как ОБЖ, биология, история, география) универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни.

Предметные результаты освоения физической культуры:

- умение использовать другие разнообразные формы и виды физкультурно – оздоровительной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе и в подготовке к выполнению нормативов **ВФСК «ГТО»**.
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактики заболеваний.
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования выпускник научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2. Содержание программы

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

3. Тематическое планирование

№	Наименование	Количество часов
Легкая атлетика		12 часов
1	ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон	1
2	Спринтерский бег (бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м). Бег 60 м на результат	1
3	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки	1
4	Бег по дистанции (100 м)	1
5	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1
6-7	Прыжок в длину с разбега способом «ножницы».	2
8	Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели	1
9	Метание мяча на дальность с места	1
10	Бег 1500 м. ГТО: тестовые упражнения	1
11	Бег 2000 м - д., 3000 м - м.	1
12	Бег на результат (2000 м - д., 3000 м - м.)	1
Волейбол		18
13	ТБ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока	1
14	Прием и передача мяча	1
15-16	Прием мяча двумя, одной рукой с падением-перекатом	2
17	Прием мяча, отраженного сеткой	1
18-19	Верхняя прямая подача мяча, прием подачи	2
20-22	Прямой нападающий удар	3
23	Блокирование. Индивидуальное блокирование	1
24	Групповое блокирование	1
25	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении	1
26	Командные тактические действия в нападении	1
27	Тактические действия в защите	1
28-30	Учебная игра. Судейство	3
Гимнастика		18 часов

31	ТБ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения	1
32	Построение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Обратное перестроение	1
33-35	Висы и упоры.	3
36	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке	1
37-39	Опорные прыжки. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой (д.)	3
40-41	Длинный кувырок через препятствия на высоте до 90 см (м), сед углом, стойка на лопатках (д.)	2
42-43	Стойка на руках с помощью, переворот боком (м). Мост из положения стоя (д)	2
44	Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м). Комбинация из ранее изученных элементов (д)	1
45-47	Комбинации из разученных акробатических элементов	3
48	Выполнение на оценку акробатических элементов. Преодоление гимнастической полосы препятствий	1
Лыжные гонки		21 час
49	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Одноопорное скольжение	1
50-51	Одновременный одношажный ход.	2
52-53	Одновременный двухшажный ход. Спуск с поворотами	2
54-55	Попеременный двухшажный ход. Спуски с горы с поворотами.	2
56-57	Попеременный четырехшажный ход.	2
58-59	Переход с попеременных ходов на одновременные	2
60	Торможение, поворот плугом	1
61	Преодоление подъемов и препятствий на лыжах	1
62	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыж	1
63	Тактика лыжных ходов	1
64	Лыжные гонки на 2 км	1
65	Лыжные гонки на 2 км (учет времени)	1
66	Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов и спусков.	1
67	Лыжные гонки на 3 км	1
68	Лыжные гонки на 3 км (учет времени)	1
69	Лыжные гонки на 5 км	1
Баскетбол		18 часов
70	ТБ при проведении занятий по баскетболу. Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча	1
71	Передачи одной рукой снизу, сбоку	1
72	Передачи мяча двумя руками с отскоком от пола на месте и в движении	1
73-74	Ведение мяча. Приемы обыгрывания защитника.	2
75-76	Ведение мяча с пассивным/ активным сопротивлением	2
77-78	Бросок мяча одной рукой/ двумя руками в прыжке	2

79	Штрафной бросок.	1
80	Бросок мяча после двух шагов, в прыжке с близкого расстояния	1
81	Бросок мяча в корзину со средних и дальних дистанций	1
82-83	Приемы действий игрока в защите	2
84	Тактика игры. Командное нападение, действия в защите	1
85-87	Учебная игра. Судейство	3
Легкая атлетика		15 часов
88	ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание»	1
89-90	Прыжок в высоту с разбега способом «перекидной». Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	2
91-92	Бег 100 м. Игра в лапту	2
93-94	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Игра в лапту	2
95-96	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	2
96-97	Прыжок в длину с разбега способом «ножницы»	2
98-99	Бег на 2000 м/ 3000 м	2
100	Кросс по пересеченной местности 2000 метров. ГТО: тестовые упражнения	1
101-102	Метание мяча на дальность с разбега в 3-6 шагов	2