

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 111 Советского района Волгограда»

Рекомендовано к использованию
решением педагогического совета

Протокол № 1
от «30» августа 2019 г.

Согласовано
Заместитель директора по УВР
Л.Э. Мельникова
«30» августа 2019 г.

**УТВЕРЖДАЮ**
Директор МОУ СШ № 111
СШ № 11 Е.А. Чудова
Приказ № _____
от «___» _____ 2019 г.

Рабочая программа

по физической культуре, 11 класс (юноши)

(наименование учебного предмета/курса, класс)

среднего общего образования

(уровень общего образования)

2019-2020 учебный год

(срок реализации программы)

Составлена на основе авторской программы В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся» и требований к результатам общего образования, представленных в Федеральном образовательном государственном стандарте общего образования.

Реализуется на основе УМК «Физическая культура», учебник для учащихся общеобразовательных учреждений./Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В./ ООО «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ».

Составил:
Херовимчук Александр Александрович
учитель физической культуры

Пояснительная записка.

Учебный план 10-11-х классов муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 111 Советского района Волгограда» на 2019-2020 учебный год разработан в соответствии с нормативными правовыми актами:

- Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ “Об образовании в Российской Федерации”;
- приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 №1312 «Об утверждении Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.08.2008 № 241 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. №1312 «Об утверждении Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. №1312 «Об утверждении Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 03.06.2011 № 1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. №1312»;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.02.2012 № 74 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. №1312»;
- приказа министерства образования и науки Волгоградской области от 07.11.2013 № 1468 «Об утверждении примерных учебных планов общеобразовательных организаций Волгоградской области»;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении Федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования»;
- приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.01.2012 № 69 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089»;
- «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (в редакции Постановления от 24.11.2015 № 81).
- Устав МОУ СШ № 111.

ЦЕЛЬЮ физического воспитания является воспитание всесторонне развитой личности.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся 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 соответствии с этим, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 класса.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 класса направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать 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 по сложности 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 и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции 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.

Общая характеристика 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 «физическая культура» структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся разнообразные уроки физической культуры. Для более полной реализации цели и задач настоящей программы по физической культуре необходимо уроки физической культуры дополнять внеклассными формами занятий (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, продленного дня, физкультминутки, подвижные перемены и т. д.).

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

-образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

-образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;

-образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

Рабочий план разработан на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2005 г. Москва «Просвещение»).

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчета 3 часа в неделю: в 10-11 классе – 102 часов (34 недели). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе и на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе обучения можно использовать следующие учебники: Под ред. В.И. Лях Физическая культура 10-11 класс, Москва, «Просвещение» 2008 г.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так же и выделять один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивания учащихся. Оценивания учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе демонстрировать, что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы сдает дифференцированный зачет.

Распределение учебного времени
прохождение программного материала по физической культуре
10-11 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		X-XI
1	Базовая часть	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Спортивные игры волейбол	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкая атлетика	21
2	Вариативная часть	39

2.1	Баскетбол	21
2.2	Кроссовая подготовка	18
	Итого	102

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы.

10-11 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 движение.

Психолого-педагогические основы.

10-11 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками 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.

Медико-биологические основы.

10-11 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.

Приемы саморегуляции.

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

Баскетбол

10-11 класс 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.

Волейбол

10-11 класс 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.

Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 класс.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика.

10-11 класс.

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.

Демонстрировать

Физическая способность	Физические упражнения	Мальчик и
Скоростные	Бег 100 м, сек.	14,3
	Бег 30 м, сек	5,0
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10
	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-

	Прыжок в длину с места ,см	215
К выносливост и	Бег 2000 м, мин. сек.	-
	Бег 3000 м, мин. сек.	13.30

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 №80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;
- Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. № 56;
- О введение третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
- О введение зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11. 1985 г № 317.

Календарно – тематическое планирование 10 класс (юноши)

№ урока п/п	Тема урока	Количество часов	Дата план	Дата факт	Примечание
Лёгкая атлетика (11ч)					
1.	Инструктаж по ТБ	1			
2.	Спринтерский бег	1			
3.	Спринтерский бег	1			
4.	Спринтерский бег	1			
5.	Спринтерский бег	1			
6.	Прыжок в длину	1			

7.	Прыжок в длину	1			
8.	Прыжок в длину	1			
9.	Метание мяча и гранаты	1			
10.	Метание мяча и гранаты	1			
11.	Метание мяча и гранаты	1			
Кроссовая подготовка (10ч)					
12.	Бег по пересеченной местности	1			
13.	Бег по пересеченной местности	1			
14.	Бег по пересеченной местности	1			
15.	Бег по пересеченной местности	1			
16.	Бег по пересеченной местности	1			
17.	Бег по пересеченной местности	1			
18.	Бег по пересеченной местности	1			
19.	Бег по пересеченной местности	1			
20.	Бег по пересеченной местности	1			
21.	Бег по пересеченной местности	1			
Гимнастика (21ч)					
22.	Висы и упоры	1			
23.	Висы и упоры	1			
24.	Висы и упоры	1			
25.	Висы и упоры	1			
26.	Висы и упоры	1			
27.	Висы и упоры	1			
28.	Висы и упоры	1			
29.	Висы и упоры	1			
30.	Висы и упоры	1			
31.	Висы и упоры	1			
32.	Висы и упоры	1			
33.	Акробатические упражнения	1			
34.	Акробатические упражнения	1			
35.	Акробатические упражнения	1			
36.	Акробатические упражнения	1			
37.	Акробатические упражнения	1			
38.	Акробатические упражнения	1			
39.	Акробатические упражнения	1			
40.	Акробатические упражнения	1			

41.	Акробатические упражнения	1			
42.	Акробатические упражнения	1			
Спортивные игры (42ч)					
43.	Волейбол	1			
44.	Волейбол	1			
45.	Волейбол	1			
46.	Волейбол	1			
47.	Волейбол	1			
48.	Волейбол	1			
49.	Волейбол	1			
50.	Волейбол	1			
51.	Волейбол	1			
52.	Волейбол	1			
53.	Волейбол	1			
54.	Волейбол	1			
55.	Волейбол	1			
56.	Волейбол	1			
57.	Волейбол	1			
58.	Волейбол	1			
59.	Волейбол	1			
60.	Волейбол	1			
61.	Волейбол	1			
62.	Волейбол	1			
63.	Волейбол	1			
64.	Баскетбол	1			
65.	Баскетбол	1			
66.	Баскетбол	1			
67.	Баскетбол	1			
68.	Баскетбол	1			
69.	Баскетбол	1			
70.	Баскетбол	1			
71.	Баскетбол	1			
72.	Баскетбол	1			
73.	Баскетбол	1			
74.	Баскетбол	1			
75.	Баскетбол	1			
76.	Баскетбол	1			

77.	Баскетбол	1			
78.	Баскетбол	1			
79.	Баскетбол	1			
80.	Баскетбол	1			
81.	Баскетбол	1			
82.	Баскетбол	1			
83.	Баскетбол	1			
84.	Баскетбол	1			
Кроссовая подготовка (8ч)					
85.	Бег по пересеченной местности	1			
86.	Бег по пересеченной местности	1			
87.	Бег по пересеченной местности	1			
88.	Бег по пересеченной местности	1			
89.	Бег по пересеченной местности	1			
90.	Бег по пересеченной местности	1			
91.	Бег по пересеченной местности	1			
92.	Бег по пересеченной местности	1			
Легкая атлетика (10ч)					
93.	Спринтерский бег. Прыжок в высоту	1			
94.	Спринтерский бег. Прыжок в высоту	1			
95.	Спринтерский бег. Прыжок в высоту	1			
96.	Спринтерский бег. Прыжок в высоту	1			
97.	Метание мяча и гранаты	1			
98.	Метание мяча и гранаты	1			
99.	Метание мяча и гранаты	1			
100.	Прыжок в длину с разбега	1			
101.	Прыжок в длину с разбега	1			
102.	Прыжок в длину с разбега	1			