

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 19 ИМЕНИ Н.З. ПОПОВИЧЕВОЙ
Г. ЛИПЕЦКА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 11x КЛАССОВ**

Эксперт программы:
директор
Пиндюрина Р.Е.

Раздел 1.

Пояснительная записка

1. Цели

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

2. Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
- Приказ Минобрнауки РФ от 09.03.2004г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2012г. №1067 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2013/14 учебный год».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014г. №253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
- Устав МБОУ гимназии №19 г.Липецка.
- Локальный акт гимназии «Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов (модулей) в МБОУ гимназии №19 г. Липецка, реализующей образовательные программы основного и среднего общего образования в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта».

- Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ гимназии №19 г. Липецка

3. Сведения о программе, на основании которой разработана рабочая программа, обоснование ее выбора, информация о внесенных изменениях и их обоснование

Рабочая программа разработана на основе:

- федерального компонента государственного образовательного стандарта
- комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008).

Программа «Физическое воспитание» под ред. В.И. Ляха, А.А. Зданевича:

- соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры»;
- включает в каждый тематический раздел программы дополнительно подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта;
- включает относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения», в котором предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств;
- позволяет отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования;
- учитывает возрастные особенности учеников, их подготовленность к обучению двигательным действиям, обеспечение лыжным инвентарем и погодные условия (отсутствие снега, сильные ветра).

В данной программе тематический раздел «лыжная подготовка», «плавание» по причине отсутствия материально-технической базы изучаются на теоретическом уровне в тематическом разделе «кроссовая подготовка». Тематические разделы «Основы физической культуры и здорового образа жизни», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» изучаются в рамках проводимых уроков в течение учебного года.

4. Определение места учебного предмета, курса (модуля) в учебном плане

Учебный план МБОУ гимназии №19 отводит для изучения учебного предмета «Физическая культура» в 11 классах 105 часов, из расчета 3 учебных часа в неделю (федеральный компонент).

9. Информация об учебнике:

Физическая культура 10- 11 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ Лях В.И...-М.: Прсвещение,2013.

Раздел 2

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Физическая культура и основы здорового образа 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.

Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

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

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

Раздел 3

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик 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 системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
 - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
 - 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, укрепления и сохранения здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
 - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Раздел 4

Тематическое планирование

Тема	Кол-во часов
Вводный инструктаж по охране труда.	1
Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни сохранении творческой активности и долголетия. Спортивная ходьба.	1
Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2
Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции. Эстафетный бег.	1
Бег на средние дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2
Основы законодательства российской федерации в области ФК, спорта, туризма, охраны здоровья. Прыжки в длину.	1
Прыжки в длину. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2
Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Кроссовая подготовка (11мин.)	1
Кроссовая подготовка 12мин. ОРУ. Игра.	1
Правила соревнований по кроссу. Кроссовая подготовка 13 минут. ОРУ.	1
Кроссовая подготовка 14 мин. ОРУ. Игра.	1

Кроссовая подготовка 15 мин. ОРУ. Игра.	1
Кроссовая подготовка 16 мин. ОРУ. Игра.	1
Кроссовая подготовка 17 мин. ОРУ. Игра.	1
Кроссовая подготовка 18 мин. ОРУ. Игра.	1
Кроссовая подготовка 19 мин. ОРУ. Игра.	1
К/П-бминутный бег (тест) (или 2000метров).	1
Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Инструктаж по ОТ.	1
Висы, упоры. Лазание по канату. ОФП.	2
Подтягивание в висе на низкой перекладине. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Совершенствование акробатических упражнений и комбинации. ОФП.	4
Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений. ОФП.	1
Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением. ОФП.	1
Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений. ОФП.	1
Гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). ОФП.	1
Гимнастические упражнения. Тест на гибкость.	1
Опорный прыжок. Упражнение на равновесие. ОФП	3
Гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег. ОФП.	1
Гимнастические упражнения. Бросок набивного мяча (тест).	1
Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. ОФП.	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Гимнастическая полоса препятствий. Прыжки на скакалках(тест)	1
Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Инструктаж ОТ по волейболу.	1
Совершенствование технических приемов в волейболе. У/игра.	10
Командно-тактические действия в волейболе. ОФП. У/игра.	6
Техническая и тактическая подготовки в национальных видах спорта. ОФП. Игра.	1
Командно-тактические действия в волейболе. ОФП. У/игра.	3
Индивидуальная подготовка, и требования безопасности. Инструктаж ОТ по баскетболу.	1
Совершенствование технических приемов в баскетболе. У./игра.	11
Командно-тактические действия в баскетболе. ОФП. У/игра.	5
Передвижение на лыжах. Инструктаж по ОТ.	1

Кроссовая подготовка 11 мин. ОРУ. Игра.	1
Кроссовая подготовка 12 мин. ОРУ. Игра.	1
Кроссовая подготовка 13 мин. ОРУ. Игра.	1
Кроссовая подготовка 14 мин. ОРУ. Игра.	1
Кроссовая подготовка 15 мин. ОРУ. Игра.	1
Плавание. Кроссовая подготовка 16 мин. ОРУ. Игра.	1
Кроссовая подготовка 17 мин. ОРУ. Игра.	1
Кросс по пересеченной местности 18мин. Игра.	1
Кросс по пересеченной местности 19мин. Игра.	1
Кросс по пересеченной местности 20мин. Игра.	1
Бег (2000м) на результат. Игра.	1
Инструктаж по ОТ. Беговые прыжковые упражнения.	1
Беговые прыжковые упражнение. Бег на короткие дистанции. Игра.	1
Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2
Эстафетный бег. ОРУ. Игра.	1
Бег на средние дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2
Беговые прыжковые упражнение. Прыжки в длину.	1
Прыжки в длину. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2
Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2
Футбол (мини-футбол). Игра.	1

