**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Лицей № 82»**

|  |  |
| --- | --- |
| Принято на заседании  научно-методического совета  МАОУ «Лицей № 82»  протокол № 1 от 27.08.2020 | УТВЕРЖДЕНО  Приказом директора  МАОУ «Лицей № 82»  № 117 от 27.08.2020 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному предмету **Физическая культура**

на уровень среднего общего образования(**11** класс)

Учителя: Благовещенская Т.Б.

Сайчев А.Ю.

Боронин В.О.

**Пояснительная записка**

**Рабочая программа** составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта основного общего образования на основе примерной комплексной программы по физической культуре (Программа образовательного учреждения. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов /составитель: В.И. Лях, А. А. Зданевич. - М: Просвещение 2009г)

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих **целей:** 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.

**Задачи**

1. содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состо­яния здоровья, противостояния стрессам;
2. формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
3. расширение двигательного опыта посредством овладения но­выми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
4. 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;
5. формирование знаний о закономерностях двигательной ак­тивности, спортивной тренировке, значении занятий физи­ческой культурой для будущей трудовой деятельности, выпол­нении функции отцовства и материнства, подготовку к служ­бе в армии;
6. закрепление потребности к регулярным занятиям физически­ми упражнениями и избранным видом спорта;
7. формирование адекватной самооценки личности, нравствен­ного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
8. дальнейшее развитие психических процессов и обучение ос­новам психической регуляции.

**Рабочая программа обеспечена учебно-методическим комплектом**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы. Авторы**:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

***Учебники:***

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха, А.А. Зданевича; рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

**Рабочая программа рассчитана на 102 учебных часа** (34 учебные недели, 3 часа в неделю), в т. ч.18 часов для проведения зачетов и тестов

**Требования к уровню физической подготовленности учащихся**

В **результате** изучения физической культуры выпускник должен

**знать:**

* основы законодательства РФ в области ФК, спорта, туризма, охраны здоровья;
* способы индивидуальной организации, планирование, регулирование физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями.
* роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья;
* основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирования индивидуального здорового образа жизни.
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;

**уметь:**

использовать разнообразные виды и формы физической деятельности для организации здорового образа жизни для активного отдыха и досуга;

* владеть современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболевания;
* владеть способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
* использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
* владеть техниками приемов и двигательных действий базовых видов спорта;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

* использования современного спортивного инвентаря и оборудования, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
* использования приобретенных знаний и умений в практическую деятельность в повседневной жизни;
* включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

***Соблюдать правила:***

- личной гигиены и закаливания организма;

- организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.

- профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

***Проводить:***

- самостоятельные занятия и тренировки;

- контроль физической работоспособности, уровня физического развития;

- упражнения по профилактике и коррекции отклонений в состоянии здоровья;

- занятия оздоровительной направленности с группой обучающихся.

***Определять:***

*-* уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

- дозировку физической нагрузки;

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

***Демонстрировать физические способности:***

- скоростные;

- силовые;

- скоростно-силовые;

- выносливости, гибкости, координации.

**Содержание рабочей программы для 11 класса.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Разделы** | **Кол-во часов** | **Содержание разделов** |
| 1 | ***Основы знаний по физической культуре*** | **27** | Физическое развитие человека.  Самонаблюдение и самоконтроль.  Оценка эффективности занятий ФК.  Оценка техники движений.  Личная гигиена.  Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах.  Совершенствование физических способностей.  Адаптивная физическая культура.  Профессионально- прикладная ФП.  История возникновения и формирования ФК.  ФК и олимпийское движение в России.  Возрождение Олимпийских Игр и олимпийского движения. |
| 2 | ***Способы двигательной деятельности «базовой» части программы*** | **68** |  |
|  | Спортивные игры | 14 | .Баскетбол.  Овладение техникой передвижения.  Освоение ловли и передачи мяча.  Освоение техники ведения мяча.  Овладение техникой бросков.  Освоение индивидуальной техники защиты.  Освоение тактики игры.  Развитие скоростных и координационных способностей.  Волейбол.  Освоение техникой передвижения.  Освоение техники приема и передачи мяча.  Освоение техники подачи мяча.  Освоение техники прямого нападающего удара.  Освоение тактики игры.  Развитие физических способностей. |
|  | Гимнастика | 14 | Освоение строевых упражнений, ОРУ.  Освоение и совершенствование висов и упоров.  Освоение опорных прыжков.  Освоение акробатических упражнений.  Атлетическая гимнастика.  Развитие физических способностей. |
|  | Лёгкая атлетика | 22 | Овладение техникой спринтерского бега.  Овладение техникой прыжка в длину.  Овладение техникой прыжка в высоту.  Овладение техникой метания мяча.  Развитие физических способностей. |
|  | Лыжная подготовка | 16 | Освоение техники лыжных ходов.  Развитие физических качеств. |
|  | Элементы единоборств | 7 | Овладение техникой приемов.  Развитие физических качеств. |
|  | итого | 102 |  |

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 5,0 | 5,4 |
| Бег 100 м,с | 14,3 | 17,5 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| Прыжок в длину с разбега, см | 390 | 330 |
| Поднимание туловища, лежа на спине, кол-во раз 1мин. | 47 | 40 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине  Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | 10 | 14 |
| Выносливость | Бег 3000 м, мин/с | 13,50 |  |
| Бег 2000 м, мин/с |  | 10,0 |
| Координация | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10,0 | 14.0 |
|  | Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |

**Перечень учебно – методических средств обучения.**

1. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 192 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10−11 классов. М., Просвещение, 2001г
4. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003. – 626 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учеб заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский дом «Академия», 2001. – 480 с.

**Тематическое планирование 11 класс**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Легкая атлетика** |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках л/а. Специальные беговые и прыжковые упражнения. |
| 2 | Техника спринтерского бега: низкий старт, стартовый разгон, ускорение 3х30 м. |
| 3 | Т. Правила соревнований по лёгкой атлетике. |
| 4 | Техника спринтерского бега: низкий старт, 30м, 60м. |
| 5 | Техника спринтерского бега: 100м. Техника метания гранаты. |
| 6 | Т. Овладение техникой эстафетного бега. |
| 7 | Метания гранаты на дальность: выбор разбега и техника броска. Бег 300м (девочки), 500м (мальчики). |
| 8 | Метание гранаты на дальность. Техника эстафетного бега по кругу. |
| 9 | Т. Совершенствование техники длительного бега. |
| 10 | Метание гранаты на результат. Кроссовая подготовка 2000м, 3000м. |
| 11 | Прыжки в длину с разбега способом « прогнувшись»: выбор разбега, отталкивание. Техника передачи эстафетной палочки. |
| 12 | Т. Пожарная безопасность и правила личной безопасности при пожаре. |
| 13 | Прыжки в длину: фаза полёта и приземления. Подтягивание. |
| 14 | Соревнования по прыжкам в длину. Эстафета по кругу. |
| 15 | Т. Обеспечение личной безопасности на водоемах в различное время года. |
|  | **Баскетбол** |
| 16 | Специальные беговые и прыжковые упражнения, комбинация из освоенных элементов передвижения и ведения. |
| 17 | Ловля и передача мяча одной рукой по заданию в передвижении. |
| 18 | Правила соревнований по баскетболу. |
| 19 | Совершенствование техники броска в передвижении. Накрывание мяча сверху при броске. Учебная игра. |
| 20 | Ведение мяча с сопротивлением. Тактика свободного нападения. |
| 21 | Т. Обеспечение личной безопасности в различных бытовых ситуациях. |
| 22 | Ловля и передача мяча одной рукой в передвижении. Тактика быстрого прорыва в учебной игре. |
| 23 | Совершенствование элементов техники и тактики. Учебная игра. |
| 24 | Т. Нормативно-правовая база борьбы с терроризмом |
| 25 | Совершенствование броска в движении. Тактика свободного нападения. Учебная игра. |
| 26 | Взаимодействие трёх игроков: «заслон». Учебная игра. |
| 27 | Т. Правила поведения при угрозе террористического акта (ситуационные задачи) |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** |
| 28 | ОРУ. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения в движении. Освоение акробатических упражнений. Отжимание. |
| 29 | ОРУ. Освоение акробатических упражнений. Прыжки со скакалкой. |
| 30 | Т. Способы регулирования массы тела человека. |
| 31 | ОРУ. Акробатическая комбинация. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. |
| 32 | ОРУ. Акробатическая комбинация. Лазанье по канату. |
| 33 | Т. Развитие физических качеств. |
| 34 | ОРУ. Упражнение на высокой перекладине (юноши), на брусьях (девушки). |
| 35 | ОРУ. Упражнение на высокой перекладине (юноши), на брусьях (девушки). |
| 36 | Т. Государственная политика противодействия наркотизму |
| 37 | ОРУ. Упражнение на высокой перекладине (юноши), на брусьях (девушки). |
| 38 | ОРУ. Упражнение на брусьях (юноши), в равновесии (девушки). |
| 39 | Т. Нравственность и здоровье. |
| 40 | ОРУ. Упражнение на брусьях (юноши), в равновесии (девушки). |
| 41 | ОРУ. Упражнение на брусьях (юноши), в равновесии (девушки). |
| 42 | Т. Правила личной гигиены. |
| 43 | ОРУ. Опорный прыжок углом через коня (девушки), ноги врозь через козла в длину (юноши). |
| 44 | ОРУ. Опорный прыжок углом через коня (девушки), ноги врозь через козла в длину (юноши). |
| 45 | Т. Инфекции, передаваемые половым путем. Меры их профилактики. |
| 46 | ОРУ. Упражнение с гантелями (юноши), с обручем (девушки). |
| 47 | ОРУ. Эстафета с элементами гимнастики. |
| 48 | Т. Семья в современном обществе. Законодательство и семья. |
|  | **Лыжная подготовка** |
| 49 | Вводный инструктаж по технике безопасности. Беседа: "основные требования к одежде и обуви". Имитация упражнений для освоения техники лыжных ходов. |
| 50 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 4 км. |
| 51 | Обгон на дистанции, финиширование. |
| 52 | Т. Развитие координационных способностей, быстроты и выносливости. |
| 53 | Прохождение дистанции по пересечённой местности до 5(4) км. |
| 54 | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. |
| 55 | Т. Правила самостоятельных занятий по лыжной подготовке. |
| 56 | Прохождение дистанции 2 км (дев.), 3 км (юн.) на результат. |
| 57 | Преодоление контруклонов. |
| 58 | Т. Правила соревнований по борьбе. Приемы самостраховки. |
| 59 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 4 км. |
| 60 | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. |
| 61 | Т. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. П/и "Сила и ловкость". |
| 62 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 4 км. |
| 63 | Преодоление подъёмов и препятствий. |
| 64 | Т. Самостоятельная разминка перед поединком. Приемы борьбы лежа и стоя. |
| 65 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 4 км. |
| 66 | Переход с одновременных ходов на попеременные. |
| 67 | Т. Техника безопасности. Силовые упражнения и единоборства в парах. |
| 68 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 4 км. |
| 69 | Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуск-подъём. |
| 70 | Т. Гигиена борца. Учебные схватки. |
| 71 | Прохождение дистанции по пересечённой местности 3 км. |
| 72 | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. |
| 73 | Т. Судейство поединков. Приемы борьбы лежа и стоя. |
| 74 | Силовые упражнения и единоборства в парах. П/и "Борьба всадников". |
|  | **Волейбол** |
| 75 | Выбор приёма и передачи мяча в зависимости от ситуации. Учебная игра. |
| 76 | Нападающий удар через сетку, блокирование, страховка. Варианты подач мяча. |
| 77 | Т. Основные правила оказания первой медицинской помощи (при ранениях, остановка артериального кровотечения). |
| 78 | Индивидуальные групповые действия в нападении и защите. Учебная игра. |
| 79 | Верхняя прямая подача. Учебная игра. |
| 80 | Т. Правила самостоятельных занятий по волейболу. |
| 81 | Нападающий удар, групповое блокирование. |
| 82 | Командные тактические действия в защите. |
| 83 | Т. Способы иммобилизации и переноски пострадавшего. |
|  | **Легкая атлетика** |
| 84 | Прыжки в высоту с бокового разбега способом "перешагивание". Подтягивание. |
| 85 | Прыжки в высоту с бокового разбега способом "перешагивание". Упражнения на пресс. |
| 86 | Т. Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности и инсульте. |
| 87 | Прыжки в высоту с бокового разбега способом "перешагивание" на результат. |
| 88 | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт, стартовый разгон, ускорение 3x30м. |
| 89 | Т. Овладение техникой спринтерского бега. |
| 90 | Специальные беговые и прыжковые упражнения, бег на результат 100м. |
| 91 | Кросс по пересечённой местности 2000м (дев.) и 3000м (юн). Упражнения на восстановление дыхания. |
| 92 | Т. Первая медицинская помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. |
| 93 | Метание гранаты на дальность разбега. Прыжки-многоскоки. |
| 94 | Метание гранаты на дальность разбега на результат. |
| 95 | Т. Первая медицинская помощь при черепно-мозговой травме, травме груди, травме живота. |
| 95 | Прыжки в длину с разбега. Техника эстафетного бега. Бег по виражу. |
| 97 | Прыжки в длину с разбега на результат. Техника подачи эстафетной палочки. |
| 98 | Т. Первая медицинская помощь при травмах в области таза, при повреждениях позвоночника, спины, при остановке сердца. |
| 99 | Специальные беговые и прыжковые упражнения. Круговая эстафета. |