

**Муниципальное образование
Ленинградский район**

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 12
имени С.Н.Кравцова
станции Ленинградской
муниципального образования
Ленинградский район**

Утверждена
решением педагогического совета
от 30 августа 2013 года, протокол №1
Председатель педсовета
 Е.В.Плюхотнюк



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(второго вида)**

по физической культуре

Уровень образования, класс – среднее общее образование, 11 класс

Количество часов -102

Учитель - Салтан Марина Викторовна

Программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы программы: доктор педагогических наук Лях В.И., кандидат педагогических наук Зданевич А.А., 2012 год.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре, 11 класс разработана на основе авторской программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, доктора педагогических наук Лях В.И., кандидата педагогических наук Зданевич А.А., - Москва.-Просвещение.-2012г.

Необходимость разработки рабочей программы второго вида заключается в том, что производится корректировка авторской программы в плане изучения числа тем, последовательности их изучения, перераспределения часов, отведённых на изучение тем. Введен новый раздел «Кроссовая подготовка» (18 часов), за счёт часов «Лыжная подготовка», в виду малоснежных зим в регионе.

Примечание: за счёт вариативной части (15 часов) увеличено количество часов на базовую часть: лёгкая атлетика - 12 часов, гимнастика с элементами акробатики - 3 часа.

Тема «Элементы единоборств» распределена на спортивные игры, добавлено 9 часов.

Реализация темы «Кроссовая подготовка» входит в раздел «Лёгкая атлетика», так как уроки, целесообразнее проводить в тёплое время, т.е. в 1 и 4 четвертях.

Реализация учебной программы начинается с тем раздела «Лёгкая атлетика», уроки которого целесообразнее проводить на улице в теплое время, т.е. в I и IV четвертях.

Задачи физического воспитания

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья;
- формирование общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и распространений физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов.

Тематическое распределение количества часов в 11 классе

№	Вид программного материала	Авторская программа	Рабочая программа
1.	Наличие тем.	5	4
2.	Объём часов на прохождение тем.		
3.	Объём часов на прохождение каждой темы.		
I.	Базовая часть.	87	102
1.1.	Основы знаний.	в процессе урока	
1.2.	Способы двигательной деятельности.		
1.2.1.	Спортивные игры.	21	30
	Баскетбол		15
	- ведение мяча		7
	- броски мяча, учебная игра		8
	Волейбол		15
	- передачи мяча, приёмы мяча		4
	- подачи, нападающий удар		4
	- блокирование, учебная игра		7

1.2.2.	Гимнастика с элементами акробатики.	18	21
	- опорный прыжок, лазание по канату		6
	- акробатика, висы и упоры		5
	- прыжки со скакалкой, наклон вперёд из положения сидя		4
	- метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели		6
1.2.3.	Лёгкая атлетика.	21	33
	- прыжки, подтягивание, поднимание туловища		9
	- метание, подтягивание, поднимание туловища		9
	- бег, челночный бег 3х10м, эстафетный бег		9
	- развитие двигательных качеств, футбол		6
1.2.4.	Лыжная подготовка.	18	
1.2.5.	Кроссовая подготовка.		18
	- бег в равномерном темпе		10
	- бег по пересечённой местности, бег с препятствиями		4
	- бег 2000 м, 3000м.		4
1.2.6.	Элементы единоборств.	9	-
II.	Вариативная часть.	15	-

2. Содержание обучения в 11 классе

Спортивные игры (30 часов)

Баскетбол. Техника безопасности на уроках спортивных игр (баскетбол, волейбол). Комбинация из основных элементов техники передвижений. Скоростное ведение мяча. Учебная игра 3х3. Техника передач. Скоростное ведение мяча (низкое, среднее, высокое). Двухсторонняя игра. Зачёт. Скоростное ведение. Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Штрафной бросок. Зачёт. Ведение и передача мяча в парах. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Зачёт. Ведение и передача мяча в парах. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Зачёт. Ведение с изменением направления. Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Зачёт. Штрафной бросок. Броски по кольцу с различных точек. Учебная игра. Командная борьба за отскок. Зачёт. Учебная игра. **Волейбол.** Комбинация из основных элементов техники передвижений. Техника передачи мяча сверху. Зачёт. Передача мяча сверху в парах. Техника приёма и передач мяча. Двухсторонняя игра. Поддачи мяча: верхняя, нижняя. Передачи мяча сверху в парах. Зачёт. Передача мяча снизу в парах. Приём мяча снизу. Нападающий удар через сетку. Блокирование нападающих ударов. Поддачи мяча. Зачёт. Поддачи мяча. Зачёт. Нападающий удар. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Одиночное блокирование.

Гимнастика с элементами акробатики (21час)

Техника безопасности на уроках гимнастики. Опорный прыжок через козла. Юноши: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 115-120см.) Девушки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 110см.) Лазание по канату. Лазание по канату без помощи ног. Зачёт. Лазание по канату. Зачёт. Опорный прыжок. Прыжки со скакалкой (количество раз за 1 мин.). Акробатические упражнения. Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Упражнение на перекладине. Юноши: подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь; подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Упражнение на брусках

разной высоты. Девушки: толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Акробатика юноши: стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Акробатика девушки: акробатическое соединение. Зачёт. Упражнения на перекладине и брусьях разной высоты. Акробатическое соединение. Понятие «хорошее состояние организма», «самочувствие». Прыжки со скакалкой. Зачёт. Акробатическое соединение. Юноши: сгибание рук в упоре лёжа. Девушки: сгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамье. Зачёт. Прыжки со скакалкой. Наклон вперёд из положения сидя. Наклон вперёд из положения сидя. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Понятие «спорт». Зачёт. Наклон вперёд из положения сидя. Зачёт. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Полоса препятствий. Влияние игровых упражнений на развитие двигательных качеств. Подъём ног за голову из положения, лёжа на спине. Упражнения на гимнастической лестнице. Броски набивного мяча.

Лёгкая атлетика (33 часа)

Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжки в длину с места. Зачёт. Прыжок в длину с места. Подтягивание (мальчики), поднимание туловища (девочки). Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Многоскоки. Зачёт. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча 150г. с 4-5 шагов разбега. Зачёт. Подтягивание. Поднимание туловища. Метание гранаты: юноши 700г.; девушки 500г. на дальность с колена, лёжа. Метание гранаты с полного разбега на дальность в коридор 10м. Бег 30м. Зачёт. Метание гранаты на дальность. Высокий и низкий старт до 40м. из различных и. п. Зачёт. Бег 30м. с низкого старта. Эстафетный бег. Бег 60м. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Челночный бег 3х10м. Зачёт. Бег 60м. Зачёт. Челночный бег 3х10м.

Кроссовая подготовка (18 часов)

Бег в равномерном темпе 10 мин. Развитие двигательных качеств – игра в футбол. Бег в равномерном темпе 15-20 мин. Бег в равномерном темпе 25 мин. Виды соревнований по лёгкой атлетике. Обязанности судьи по видам лёгкой атлетики. Эстафеты с элементами лёгкой атлетики. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Бег по пересечённой местности. Бег с препятствиями. Бег 2000м. без учёта времени. Зачёт. Бег 2000м., 3000м.

3. Требования к подготовке учащихся по предмету

Учащиеся должны:

знать:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- роль и значение физической культуры в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек. Ведение здорового образа жизни;
- индивидуальные способности физического и психического развития их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
- особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы и их структура;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую функцию.

уметь:

- соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма;
- организовывать и проводить самостоятельные и самостоятельные формы занятий физическими упражнениями и спортом;

- оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- использовать спортивный инвентарь на занятиях физической культурой;
- проводить самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- приёмы массажа и самомассажа;
- судейство соревнований по одному из видов спорта;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять дозировку физических нагрузок и направленность воздействий физических упражнений.

4 Список рекомендуемой методической литературы

1. Комплексная программа физического воспитания для 1-11 классов Лях В.И. и Зданевич А.А.. Москва. - Просвещение. – 2012.
2. Методические рекомендации ККИДПО по физической культуре в 2013-2014 учебном году.

СОГЛАСОВАНО Протокол заседания ШМО учителей физической культуры и ОБЖ от 28 августа 2013 года № 1 Руководитель ШМО _____ Н.Н. Шаманский	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ Н.Н.Пивень 29августа 2013 год
---	--