

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Вечерняя (сменная) общеобразовательная школа № 1»*

**Рабочая программа
по физической культуре**

среднего общего образования

11 - 12 класс

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа предназначена для изучения физической культуры в 11 - 12 классах и реализуется в образовательном процессе с учетом возрастных, социальных и психологических особенностей. С учетом отсутствия объектов для занятий физическими упражнениями, а также стандартным набором спортивного инвентаря, практические занятия не могут проводиться в полном объеме, поэтому аудиторные часы содержат теоретический материал.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях.

Цель физического воспитания в школе: овладение обучающимися теоретических основ физической культуры, слагаемыми которой являются - освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роль в формировании здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания в школе:

- дать представление об основах развития физической культуры и спорта, олимпийского движения в мире и нашей стране;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
- содействие гармоничному развитию личности, закреплению навыков правильной осанки, выбора устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- углубленное представление об основных видах спорта.

На уроках физической культуры в 11—12 углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ). Обучающиеся получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, методах оказания первой помощи при травмах.

В проводятся уроки физической культуры с образовательно-познавательной направленностью. Обучающиеся приобретают необходимые знания,

знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Место предмета в базисном учебном плане.

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации в 2020-2021 учебном году для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» в 11-12 классах отводит 138 часов, из расчёта по 2 ч. в неделю (11 кл.- 70 ч. в год, 12 кл. – 68 ч. в год).

2. Основное содержание.

11 класс (70 часа в год)

Раздел 1. Общетеоретические сведения.

Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности. Основы организации двигательного режима. Понятия телосложения и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела человека. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Современные спортивно – оздоровительные системы физических упражнений. Современное олимпийское и физкультурно – массовое движение.

Раздел 2. Базовые виды спорта.

Развитие физических качеств во время игры в баскетбол, гандбол, волейбол и футбол, во время занятий гимнастикой с элементами акробатики, во время занятий легкой атлетикой. Упражнения для расслабления мышц. Гимнастика для глаз. Массаж. Самомассаж.

12 класс. (68 часов в год)

Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения.

Роль опорно – двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения. Психические процессы в обучении двигательных действий. Оказание первой помощи при травмах, ушибах, переломах. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. История возникновения и развития физической культуры. Олимпиады современности: странички истории.

Раздел 2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Основные правила и регулярность занятий физическими упражнениями. Утренняя гимнастика. Совершенствование координационных способностей. Ритмическая гимнастика для девушек. Мышечная система человека. История развития и значение роллинга. Значение оздоровительного бега. Аэробика. Атлетическая гимнастика. Восстановление мышц после занятий спортом. Гимнастика для глаз. Банные процедуры.

Учебно – тематический план

11 класс

(70 часа в год: 18 ч. на аудиторную работу, 52 ч. на самостоятельное изучение)

№	Разделы	Количество часов	
		А	С
1	Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения.	7	14
2	Раздел 2. Базовые виды спорта.	9	38
3	Повторение	2	-
4	Итого	18	52

12 класс

(68 часа в год: 18 ч. на аудиторную работу, 50 ч. на самостоятельное изучение)

№	Разделы	Количество часов	
		А	С
1	Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения.	8	21
2	Раздел 2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.	8	29
3	Повторение	2	-
4	Итого	18	50

3. Требования к уровню подготовки учащихся.

В результате освоения учебного предмета обучающиеся должны **объяснять**:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни;

характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям;

соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания;
- культуры поведения и взаимодействия во время занятий;

- профилактики травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах;
составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма;
- Дозировку физической нагрузки.

4. Учебно – методическое обеспечение

1. В. И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура 10 – 11 классы, Москва «Просвещение» 2014г.

5. Календарно – тематическое планирование. 11 КЛАСС (2 ч. в неделю, 70 ч. в год)

№ ур.	Тематические блоки, темы уроков	Колич. часов. 70		Сроки
		А-18	С-52	
	Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения.	7	14	
1	Адаптивная физическая культура.	1	2	
2	Понятия телосложения и характеристика его основных типов.	1	2	
3	Способы регулирования массы тела человека.	1	2	
4-5	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.	1	2	
6	Современные спортивно – оздоровительные системы физических упражнений.	1	2	
7	Современное олимпийское и физкультурно – массовое движение.	1	2	
	Раздел 2. Базовые виды спорта.	11	38	
8	Способы перемещения и виды передач мяча в баскетболе.	1	4	
9	Виды передач и ловли мяча в гандболе.	1	4	
10	Приемы и передачи мяча в волейболе.	1	5	
11	Виды ударов по мячу в футболе.	1	4	
12	Виды опорных прыжков в гимнастике.	1	4	
13	Акробатические упражнения	1	5	
14	Виды прыжков в длину и высоту.	1	4	
15	Виды переходов в лыжной подготовке.	1	4	
16	Виды борьбы и их особенности.	1	4	
17	Повторение темы «Общетеоретические и исторические сведения»	1		
18	Повторение темы «Особенности в базовых видах спорта».	1		

12 КЛАСС (2ч. в неделю, 68 ч. в год)

№ ур.	Тематические блоки, темы уроков	Кол. часов. 68		Сроки
		А-18	С-50	
	Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения.	8	21	Сент.
1	Роль опорно – двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.	1	2	
2	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения.	1	2	
3	Психические процессы в обучении двигательных действий.	1	3	

4	Оказание первой помощи при травмах, ушибах, переломах.	1	3	
5	Профессионально – прикладная физическая подготовка.	1	3	
6	Фигура человека и ее визуальный анализ.	1	3	
7	История возникновения и развития физической культуры.	1	3	
8	Роль Пьера де Кубертена в возрождении Олимпийских игр.	1	2	
	Раздел. 2. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.	10	29	
9	Как правильно тренироваться. Утренняя гимнастика.	1	4	
10	Простейшие приемы самомассажа	1	4	
11	Сеансы саморегуляции психических и физических состояний.	1	3	
12	Совершенствуйте координационные способности	1	4	
13	Ритмическая гимнастика для девушек.	1	5	
14	Роликовые коньки. Роль оздоровительного бега.	1	3	
15	Дартс. Аэробика.	1	3	
16	Туризм	1	3	
17	Повторение темы «Общетеоретические и исторические сведения»	1		
18	Повторение темы «Роль самостоятельных занятий физическими упражнениями»	1		

Календарно-тематическое с указанием часов, отводимых на освоение каждой темы прилагается.