**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре в 11 классе

МБОУ «Школа № 54»

Авиастроительного района города Казани РТ

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

Протокол № \_1 от

« 28 » августа 2020 г.

**2020-2021 учебный год**

**Раздел I. Пояснительная записка**

**Статус документа**

Нормативная база для составления программы:

1.Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации;

2. Приказ МО и Н РФ «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004 г. № 1089

3. Примерная программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (В.И.Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2012).

4. 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. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по волейболу.

5. Образовательная программа среднего общего образования Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 54 с углубленным изучением отдельных предметов» Авиастроительного района города Казани (приказ № 94/1-0 от 31.05.2018)

6. Положение о порядке разработки, утверждения и структуре рабочих программ учебных предметов, курсов, дополнительного образования и внеурочной работы МБОУ «Школа № 54» (приказ № 226-0 от 29.08.2019)

7. Учебный план МБОУ «Школа № 54»» Авиастроительного района г. Казани на 2020- 2021учебный год (протокол заседания педагогического совета № 1 от 29.08.2019, приказ № 224-о от 29.08.2019)

8. Федеральный перечень учебников, допущенных (рекомендованных) Министерством образования и науки Российской Федерации

9. Положение о системе и нормах оценки знаний (протокол заседания педагогического совета № 10 от 25.06.2016, приказ № 235-о от 25.06.2016)

**Общая характеристика учебного предмета**

**Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на** **достижение следующих целей:**

- **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 в 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.

**Задачи физического воспитания учащихся 11 классов направлены:**

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

- углубленное представление об основных видах спорта;

- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала**

**по физической культуре для 11 классов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов  (уроков) | |
|  |
|  | |
| 1 | **Базовая часть** | 81 | |
| 1.1 | Основные знания о физической культуре и о ВФСК ГТО | в процессе урока | |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, мини-футбол) | 24 | |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики, элементы единоборств | 18 | |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 14 | |
| 1.6 | Плавание | 4 | |
| 2 | **Вариативная часть** | 21 | |
| 2.1 | Волейбол | 12 | |
| 2.2 | Кроссовая подготовка, основы туристской подготовки | 9 | |
|  | Итого | 102 | |

**Место учебного предмета в учебном плане**

Продолжительность учебного года 34 недели, продолжительность урока 45 минут. По данной программе учебный курс в 11 классе рассчитан на 102 часа (3 часа в неделю). Планируемое количество уроков в 1 четверти – 24, во 2 четверти – 24, в 3 четверти – 33, в 4 четверти - 21.

**Результаты изучения предмета**

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, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способ 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 РФ;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

**владеть компетенциями:** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

**Виды контроля:**

Текущий контроль (устный опрос, устное сообщение на тему, проверка домашних работ).

Периодический контроль (тест).

Итоговый контроль (контрольный норматив).

**Формы контроля** на уроках – комбинированная форма (сочетание индивидуального контроля с фронтальным и групповым).

**Содержание программы**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

**Социокультурные основы**

Спортивно-оздоровительные системы ФУ в отечественной и зарубежной культуры, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

**Психолого-педагогические основы**

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

**Медико-биологические основы**

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, прфилактичкские и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на организм.

**Приемы саморегуляции**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Баскетбол**

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**

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

**Футбол, мини-футбол**

Терминология игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Гимнастика с элементами акробатики**

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.

**Элементы единоборств**

Влияние единоборств на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при занятиях единоборством. Оказание первой помощи при занятиях единоборством. Самоконтроль при занятиях единоборством.

**Легкая атлетика, кроссовая подготовка, основы туристской подготовки**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой, туристической подготовки. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой, туристической подготовки. Определение азимута на открытой и закрытой местности, использование топографической карты. Страховка и самостраховка, доврачебная помощь, транспортировка пострадавшего.

**Лыжная подготовка**

Основы биомеханики лыжных упражнений. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовкой. Самоконтроль при занятиях лыжной подготовкой.

**Плавание**

Плавательные упражнения для освоения в водной среде. Техника движений рук, ног при плавании способом кроль на груди, кроль на спине, брасс, на боку, плавание в одежде, освобождение от одежды в воде, стартах, поворотах. Согласование работы рук, ног с дыханием при плавании кролем на груди, кролем на спине, брассом, на боку. Способы освобождения от захватов тонущего, способы транспортировки пострадавшего в воде. Плавание одним из способов 50, 100 м. Игры на воде, эстафеты. Знания о физической культуре: названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения, влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать физические способности:**

- скоростные

- координационные

- скоростно-силовые

- выносливость

- гибкость

- силовые

**Раздел II. Учебно-тематическое планирование**

**Класс** 11

**Количество часов:**

всего 102 часа; в неделю 3 часа

**Плановых контрольных уроков** \_\_\_\_, зачетов \_\_\_\_\_, тестов \_\_\_\_\_ч.

**Административных контрольных уроков** \_\_\_\_\_\_ ч.

**Планирование** составлено на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича, Москва «Просвещение», 2012 год.

**Учебники**

- Физическая культура: 10-11 классы / под редакцией В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2012.