

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СЕМИЛУКСКАЯ ВЕЧЕРНЯЯ (СМННАЯ) ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
СЕМИЛУКСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрена и одобрена на
заседании методического
объединения учителей
школы
протокол № 1
«31» 08 2020 г.

Принята педагогическим
советом, протокол № 1
«31» 08 2020 г.

«Утверждаю»

Директор школы

Шершнева М.П.



2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для **11- 12** классов

на 2020–2021 учебный год

Составитель: учитель физической культуры
Сурков Владимир Анатольевич

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре в 11-12 классах разработана в соответствии с:

- Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта, среднего (полного) общего образования;
- авторской программы В.И. Лях и А.А.Зданович – М.: Просвещение 2018 г.;
- учебным планом МКОУ Семилукской вечерней (сменной) школы на 2020-2021 учебный год.

Целью физического воспитания обучающихся является: содействие всестороннему развитию личности, посредством формирования физической культуры и личности учащегося. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечиваются решением следующих основных задач:

- владение навыками выполнения жизненно важными двигательными умениями (ходьбы, бега, прыжкам, метанию и др.). Различными способами в различных изменяющихся внешних условиях.
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.
- умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации
- знание о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их укрепляющих и оздоровительной направленности.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние их процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формированию личностно значимых свойств и качеств.

Настоящая комплексная программа, тематических и календарно-тематических планов имеет сокращенную форму обучения для 12 класса 36 часов в год (аудиторская занятость) и 36 часов в год (самостоятельная работа). Она отличается от основной формы физической культуре в общеобразовательной школе. Эта программа в основном рассчитана на выполнении разделов программы в домашних условиях и сдачи зачетов по полугодиям.

Содержание программного материала состоит из двух составных частей:

базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры в школе. Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры, включает в себя :подвижные игры, дартс, шашки и шахматы.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

11 класс

№ П/П	РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ	КОЛ-ВО ЧАСОВ	
		Аудитор. нагрузка обучающегося	Самостоят. работа обучающегося
1.	БАЗОВАЯ ЧАСТЬ:	28 ч.	28 ч.
1.1	ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	В процессе урока	
1.2	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	9	9
1.2.1	СПРИНТЕРСКИЙ БЕГ	5	5
1.2.2	ПРЫЖКИ И МЕТАНИЕ	4	4
1.3	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	2	2
1.3.1	БЕГ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ	1	1
1.3.2	КРОСС	1	1
1.4	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10	10
1.4.1	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС	10	10
1.5	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	7	7
2	ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ:	8	8
2.1	ШАХМАТЫ И ШАШКИ	4	4
2.2	„ДАРТС„	4	4
	ВСЕГО	36 ч.	36 ч.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

12 класс

№ П/П	РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ	КОЛ-ВО ЧАСОВ	
		Аудитор. нагрузка обучающегося	Самостоят. работа обучающегося
1.	БАЗОВАЯ ЧАСТЬ:	28 ч.	28 ч.
1.1	ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	В процессе урока	
1.2	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	9	9
1.2.1	СПРИНТЕРСКИЙ БЕГ	5	5
1.2.2	ПРЫЖКИ И МЕТАНИЕ	4	4
1.3	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	2	2
1.3.1	БЕГ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ	1	1
1.3.2	КРОСС	1	1
1.4	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	10	10
1.4.1	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС	10	10
1.5	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	7	7
2	ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ:	8	8
2.1	ШАХМАТЫ И ШАШКИ	4	4
2.2	ДАРТС	4	4
	ВСЕГО	36 ч.	36 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре и здоровом образе жизни

Техника безопасности на уроках легкой атлетикой. Дозировка нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метании снарядов. Доврачебная помощь при травмах.

Основные принципы в системе физического воспитания. Техника безопасности на уроках настольного тенниса. Закрепление техническим приемам игры в н/теннис. Воспитание волевых качеств обучающихся. Техника безопасности на уроках лыжной подготовке. Тактические действия в лыжных гонках. Правила и обучение самостоятельного занятия лыжной подготовкой.

Техника безопасности при игре в „Дартс„, Повторение правил игры.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

(С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний, климатических условий региона)

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультурных пауз, элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирование массы тела и формирования телосложения.

Комплекс упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Управления и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания. Способы закаливания организма, простейшие приёмы самомассажа.

Легкая атлетика

Высокий и низкий старт на 20-40м. Стартовый разгон при спринтерском беге. Кросс от 1000 до 3000 метров. Бег на результат дистанций 30,60,100м. Бег в равномерном и переменном темпе от 10 до 25 минут. Прыжки в длину с места и с 10-15 шагов разбега. Метание мяча 150гр. на дальность полета и с 4-5 шагов укороченного разбега на дальность в коридор 10 метров, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния до 20 метров. Челночный бег 3x10м., 5x10м. Обучение передачи эстафетной палочки и техника передачи ее в коридоре.

Кроссовая подготовка

Высокий и низкий старт до 20-40м. Стартовый разгон. Кросс от 1000 до 3000 метров. Бег на результат 30, 60, 100 метров. Бег в равномерном и переменном темпе от 10 до 25 минут. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с 10-15 шагов разбега. Метание мяча 150 грамм на дальность и с 4-5 шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 метров, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния до 20 метров. Челночный бег 3x10 м. 5x10 м. Обучение передачи эстафетной палочки. Техника передачи в коридоре передач.

Настольный теннис

Основы техники и тактики игры. Обучение и совершенствование приемов игры. Чередование нескольких приемов игры с различными направлениями полета мяча. Обучение ударам справа «топ-спин». Обучение подачам «подрезкой», защите «свечкой».

Лыжная подготовка

Обучение и совершенствование одношажному, 2-х шажному, 4-х шажному ходу на лыжах. Переход с попеременного 2-х шажного на 4-х шажный ход и обратно. Переход с попеременного 2-х шажного хода на одновременный безшажный ход и обратно. Подъем

на гору и спуск. Спуск со склонов разной крутизны. Обучение обгону, лидированию и финишированию. Обучение коньковому ходу. Прохождение дистанции от 1 км до 5 км. в

Шахматы и Шашки

История и возникновения этих игр. Обучение неумеющих играть. Решение шахматных и шашечных задач. Блиц-турниры на уроках.

Дартс

Обучение правилам игры и истории возникновения этой игры. Обучение и совершенствование техники броска дротика.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Задачи физического воспитания обучающихся старших классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические
- процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышцы, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- 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;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

В результате изучения курса «Физическая культура» 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, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и 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 различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
 - приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями,
 приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности; планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
 - эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,0 с 14,3 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10 ----- 215
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Лях В. И. Физическая культура. 10—11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2017

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- секундомер;
- рулетка;
- свисток;
- флажки разметочные;
- комплект мячей для метания;
- теннисный стол;
- комплект ракеток и мячей для игры в настольный теннис;
- шахматы;
- шашки;
- дротики и мишень для игры в «Дартс»;
- лыжи с креплениями и палками.