Специализированное структурное образовательное подразделение Посольства России в Венгрии-

средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением иностранного языка

при Посольстве РФ в Венгрии

Рассмотрено:
руководитель МО
_____
Сафронова С.И. **Ф.И.О.**
Протокол № 1
от «30**»** августа **2019г.**

Согласовано:
зам. руководителя по УВР
_____
Орлова С.В. **Ф.И.О.**
от «02**»** сентября **2019г.**

Утверждено:
Руководитель СП
_____
Сергеев А.В. **Ф.И.О.**
Распоряжение № 21
От «02**»** сентября **2019г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Класс (уровень), на котором изучается учебный курс	10 (среднее общее образование)
Предметная область	
Учебный предмет	Физическая культура
Учебный год	2019 - 2020
Количество часов в год	102
Количество часов в неделю	3

Программу составил: Наумов Л.В.
Квалификационная категория: соответствие должности

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на базовом уровне для 11 класса составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта общего образования, утверждённого приказом Министерства образования РФ от 05.03.2004г. №1089,образовательной программы гимназии на 2017-2018 учебный год, в соответствии с Федеральным перечнем учебников, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от31.03.2014г. №253 и изменениями, внесенными в Федеральный перечень приказом Министерства образования и науки РФ от 08.06.2015г.№57628, от 28.12.2015г.№1529, от 26.01.2016г. №38, 18.072016г№870, 29.12.2016г №1677, 20.06.2017г №581. Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по спортивным играм на основе баскетбола, волейбола, легкой атлетики.

Цели:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;
2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;
3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;
4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Задачи:

- 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 условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерностях 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 любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психофизических процессов и обучению психической саморегуляции.

В соответствии с учебным планом школы на уроки физической культуры отводится 3 часа в неделю.

Основное содержание учебного курса

Основы знаний (в процессе урока)

Здоровый образ жизни; влияние образа жизни на состояние здоровья. Стресс; влияние стресса на состояние здоровья. Индивидуальные подходы к заботе о здоровье. Цели и задачи физического воспитания. Традиции семейного физического воспитания. Организация и самостоятельное проведение занятий с группой одноклассников или с младшими школьниками.

Навыки, умения, общая физическая подготовка

Гимнастика (20 ч)

Строевые упражнения: повороты в движение «на право», «на лево», «кругом»; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь.

Акробатика: совершенствование всех изученных ранее элементов.

Комбинация: о. с; равновесие на одной; встать , руки вверх; упор присев; кувырок вперед; кувырок вперед в сед углом; сед с наклоном вперед, лбом коснуться колен; кувырок назад; кувырок вперед в стойку на лопатках; перекат вперед лечь на спину; «мост»; переворот в упор стоя на одном колене; полу шпагат; упор лежа; упор присев; встать руки в верх; два оборота в сторону «колесо»; о. с.

Развитие двигательных качеств: гибкости, силы, скоростно – силовых, координации.

Легкая атлетика (42 ч)

Старт из различных положений по внезапному и неожиданному сигналу. Техника финиширования на различных дистанциях. Совершенствования техники бега на короткие дистанции. Бег 100 м на результат. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег 2000 и3000 м на результат. Метание гранаты 500г (девушки) и 700г (юноши) на дальность по коридору 10 м. метание гранаты в цель (юноши) из положения лежа.

Кроссовая подготовка (9ч)

Развитие двигательных качеств: скорости (повторный бег 4 по 100 м, эстафетный бег с этапами по 100 м ,с передачей эстафетной палочки); выносливости: бег в равномерном и переменном темпе до 30 минут; скоростно – силовых качеств.

Спортивные игры

Баскетбол(15 ч)

Ловля мяча с полуотскока; передача мяча от плеча на различные расстояния с места и в движении; передача одной рукой из – спины; броски по кольцу в движении; бросок после ловли в движении; бросок с сопротивлением двух игроков; штрафной бросок.

Взаимодействие игроков в защите и нападении; борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч, после неудачного броска издали. Двухсторонняя игра.

Волейбол(15 ч)

Многократные передачи мяча над собой; отбивание мяча кулаком; прием мяча с низу с подачи; передача мяча в прыжке через сетку; передача мяча стоя спиной к партнеру; верхняя прямая подача; прием отскочившего мяча от сетки; прямой нападающий удар по мячу; блокирование нападающего удара; страховка у сетки; двухсторонняя игра.

Развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, координации, выносливости, скоростно – силовых.

В авторскую программу внесены следующие **изменения.**

С связи с особенностями нахождения загранштколы в условиях, не позволяющих осуществлять лыжную подготовку, часы, отведенные на лыжную подготовку, переносятся в раздел «Легкая атлетика».
Темы раздела единоборства изучаются в разделе «Гимнастика», часы, отведенные на раздел единоборства, переносятся на раздел «Легкая атлетика», «Гимнастика». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

2. Тематическое планирование

№	Вид программного материала	Кол-во часов по программе	Коррекция	
1	**Базовая часть**	**87**	**87**	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	В процессе уроков	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	15	15	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	20	
1.4.	Лыжная подготовка	21	-	
1.5	Легкая атлетика	30	42	
1.6	Кроссовая подготовка	-	9	
2	**Вариативная часть**	**15**	**15**	
2.2	Спортивные игры (баскетбол)	15	15	
	Итого	**102**	**101**	

3. Планируемые результаты обучения
Выпускник средней школы в результате обучения должен
Знать/понимать:
• 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.
• 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 профессиональноприкладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
• особенности обучения и самообучения двигательным действиям, ос,обенности 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 самодеятельных 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.

уметь:
Проводить:
• самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей 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;
• занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
• судейство соревнований по одному из видов спорта.
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.

Контрольные нормативы 11 класс

оценка / упражнения	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (сек)	13,8	14,2	14,8	15,8	16,5	17,0
Челночный бег 3 по 10м (сек)	7,3	7,7	8,1	8,4	8,8	9,6
Бег 3000 и 2000 м (мин)	12-40	14-30	15-30	9-40	11-00	12-00
Прыжок в длину с разбега (см)	450	420	380	380	340	310
Прыжок в высоту (см)	140	135	120	120	115	105
Подтягивание в висе (юн) В висе лежа (девушки)	15 -	13 -	10 -	- 28	- 25	- 20
Метание гранаты 700 и 500г (м)	40	35	30	25	20	17
Подъем в упор силой или переворотом	8	6	4	-	-	-
Поднимание ног до прямого угла из виса	-	-	-	15	13	10
Бег 400 м (сек)	1-08	1-10	1-15	1-12	1-18	1-20
Бег 30м	5,2	5,4	5,6			