

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Абакана
«Средняя общеобразовательная школа №19»

РАССМОТРЕНО

на заседании Методического совета
протокол №6 от 07 июня 2016г.

Председатель МС

Вайс Н.А. _____

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБОУ «СОШ № 19»
№ 195 от 22 июня 2016г.

Директор школы

Сморгова Е.С. _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

11 класс

Составитель:

Белокопытов С.И.,

учитель физкультуры

2016 г.

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта среднее (полное) общее образование (приказ МО и Н РФ от 05.03.2004 г. № 1089), с учётом примерной программы по физической культуре (письмо Департамента государственной политики в образовании Минобрнауки России от 07.07.2005 г. № 03 – 1263) и является структурным компонентом Основной образовательной программы школы на 2016 – 2017 учебный год,

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура»

Учащиеся должны знать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

Учащиеся должны уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации),
- технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Планируемые предметные результаты по ключевым физическим способностям учащихся разведены на две группы с учётом физиологических особенностей девушек и юношей.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м/с	13,8	15,5
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	16	
	Подтягивание в висе на низкой перекладине, кол-во раз		18
	Прыжок со скакалкой за 30 секунд	65	85
	Прыжок в длину с места, см	240	180
К выносливости	Бег 3000 м, мин, с	14.00	15.00

2. Основное содержание

№	Название раздела	Содержание
1	Основы знаний о физической культуре	Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.
2	Спортивные игры волейбол	Терминология волейбола. 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.
3	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.
4	Легкая атлетика	Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.
5	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.
	Итого	99

3. Тематическое планирование

№	Раздел	Количество часов
1.	Основы знаний	1ч
2.	Лёгкая атлетика	47ч
3.	Баскетбол	21ч
4.	Гимнастика с элементами акробатики	12ч
5.	Волейбол	18ч
	Итого	99ч