

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
открытая (сменная) общеобразовательная школа № 2 г. Липецка

Рассмотрено:  
на заседании Методического  
совета  
Протокол № 1  
« 27 » 08 20 15 г.



Утверждаю  
директор МБОУ СОШ № 2  
А.И. Миляев

« 28 » 08 20 15 г.

**Рабочая программа  
по физической культуре для 11 классов  
очно-заочного обучения**

Программа предназначена для реализации  
в 2015-2016 учебном году

Составила: Андреева Н.Ю.  
учитель физической культуры

Липецк, 2015г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа ориентирована на усвоение обязательного минимума, соответствующего стандартам Министерства образования Российской Федерации. **Цель программы** состоит в обучении умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой, имеющих оздоровительную, направленность, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Программа построена с учетом принципов системности, научности и доступности, а также преемственности и перспективности между различными разделами курса. Рабочая программа представляет собой целостный документ, включающий разделы: пояснительная записка, основное содержание, учебно-тематический план, требования к уровню подготовки учащихся, приложение (календарно-тематическое планирование).

### 1.1. Нормативно-правовые документы, на основании которых составлена программа:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Типовым положением об общеобразовательном учреждении, утвержденным постановлением Правительства РФ от 19.03.2001 № 196
- Приказы Минобрнауки России:
  - от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»
  - от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
  - от 26.11.2010 г. № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»
  - от 22.09.2011 г. № 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»
  - от 18.12.2012 г. № 1060 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего

образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»

- от 29.12.2014г. №1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. №1897«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»  
 - от 29.12.2014г. №1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6.10.2009г. №373«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»  
 - от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (с изменениями)

- от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (с изменениями)

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10...»
- Письмо управления образования и науки Липецкой области от 27.04.2015г. № СК-1350 «О реализации в образовательных организациях Липецкой области ФГОС общего образования в 2015-2016 учебном году»
- Приказ управления образования и науки Липецкой области от 29.04.2014г. № 424 «О базисных учебных планах для общеобразовательных учреждений Липецкой области в 2015-2016 учебный год»
- Устав МБОУ ОСОШ №2 г. Липецка.

## **1.2. Сведения о программе**

Данная рабочая программа по физической культуре разработана на основе учебно-методических комплектов под редакцией **В.И. Лях и М.Я. Виленский**, федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации способствует в первую очередь обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам, развитию двигательных способностей.

## **1.3. Обоснование выбора программы**

Причиной выбора этой программы послужило следующее:

Материал соответствует требованиям федеральному государственному образовательному стандарту, придерживается дидактического правила «от простого к сложному», при этом принимается во внимание повышающийся уровень физической подготовленности учащихся в процессе занятий.

Учитывается взаимосвязь различных разделов программы, используются средства, оказывающие разностороннее воздействие на физическое развитие и подготовленность учащихся.

Выделяются основные теоретические сведения, которые должны усвоить учащиеся, включаются в каждый урок с учётом разделов программного материала и задач (общих и частных) подвижные и спортивные игры (элементы спортивных игр). Конструировать домашние задания с учётом решения задач, направленных на укрепление здоровья школьников, повышение уровня их физического развития и двигательной подготовленности, закрепление пройденного на уроках, формирования мотивации к ведению здорового образа жизни.

Запланированы зачетные требования, учебные нормативы, контрольные упражнения и тесты, определяющие успешность освоения программного материала и уровня физической подготовленности обучающихся.

#### **1.4. Определение места и роли предмета в овладении требований к уровню подготовки обучающихся**

Данный учебный курс по физической культуре в полном объеме соответствует федеральным государственным образовательным стандартам и является логическим продолжением изучения физической культуры 9 -11 классов.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

Физическая способность	Физические упражнения
Скоростные	Бег 100 м Бег 60 м Бег 30 м
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз
	Прыжок в длину с места, см
К выносливости	Бег 2000 м, мин
	Бег 3000 м, мин

### 1.5.Цели и задачи

**Цель** данной программы предусматривает формирование подготовки к предстоящей жизнедеятельности, развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма, обогащение двигательного опыта жизненно важными и прикладно - ориентированными двигательными навыками и умениями.

#### **Задачи физического воспитания учащихся 11 класса направлены:**

- на содействие гармоничному развитию личности, укрепление здоровья обучающихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической само регуляции.

**Основные методы** (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;

- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

### **1.6. Формы организации образовательного процесса**

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи). Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

### **1.7. Технологии обучения**

Поскольку сохранение здоровья является главной задачей, то здоровье сберегающие образовательные технологии следует признать наиболее значимыми по степени влияния на здоровье учащихся. Здоровье сберегающие технологии. На классно-урочных занятиях, внеклассной оздоровительной работе, где направленность целей и технологий занятий соответствует гигиеническим требованиям, повышается уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни; повышается уровень мотивации к занятиям физической культурой. Технологии дифференцированного обучения. Учет индивидуальных особенностей и уровня физической подготовленности детей, определение дозированной нагрузки, возможность наметить для каждого свою траекторию продвижения в освоении учебного материала. Технологии объяснительно-иллюстративные. Технология работа в парах сменного состава. Технология личностно-ориентированного подхода в обучении. Эта технология направлена на удовлетворение потребностей и интересов ребенка. Технология игрового моделирования. Применяется на каждом уроке в каждом классе, на дополнительных спортивных занятиях по волейболу, при проведении внеклассных спортивно-оздоровительных мероприятий. Тестовая технология. Применяется на уроке текущий, промежуточный и итоговый контроль знаний, умений и навыков.

### **1.8. Информация о внесенных изменениях**

Согласно учебному плану школы изучение физической культуры в 11 классах предусматривается в объеме 35 часов, 1 час в неделю. Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 22 часа, на вариативную часть – 13 часов. В связи с отсутствием необходимых условий для лыжной подготовки, произведена замена лыжной подготовки на занятия кроссовой подготовки. Вариативная часть включает в себя программный материал по легкой атлетике. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время, как в процессе уроков, так и при выделении одного часа в четверти, специально отведенного для этой цели. Теорию по лыжному спорту и плаванию.

### **1.9. Механизмы формирования ключевых компетенций**

Применение компетентного подхода в физкультурном образовании имеет следующий состав: мотив, знания, умения, рефлексия. Опираясь на предложенный компонентный состав, выделили следующие составляющие ценностно-смысловой компетенции: - мотивационный компонент предполагает наличие внутренних мотивов личности для занятий физической культурой. Школьник должен проявлять интерес к собственной деятельности; - под деятельностным компонентом понимаются способы деятельности, которыми должен овладеть обучающийся для достижения поставленной цели: укрепления здоровья, достижения высоких спортивных результатов; - рефлексивный компонент заключается в осознании учеником необходимости тех способов деятельности, которыми он овладел. Рассмотрев структурный состав ценностно-смысловой компетентности, пришли к выводу, что формирование данной компетентности возможно по средствам формирования ее компонентов. Упражнения, направленные на формирование данной компетентности, должны быть интересны и составлены в соответствии с особенностями детей того или иного школьного возраста.

### **1.10. Виды и формы контроля**

Согласно уставу школы и локальному акту образовательного учреждения основными **видами контроля** считать *текущий* (на каждом уроке), *тематический* (осуществляется в период изучения той или иной темы), *промежуточный* (ограничивается рамками четверти, полугодия), *итоговый* (в конце года). **Формами контроля** может быть - зачет, тест, практическая работа, теоретическая работа, внеурочная деятельность - участие в олимпиадах соревнованиях.

### **1.11. Планируемый уровень подготовки на конец учебного года**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть

предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

### **Требования к уровню подготовки учащихся 12 классов.**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

#### **В результате изучения физической культуры на базовом уровне обучающийся 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, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

#### **Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- 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.

## **2.СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

## **Физическая культура и основы здорового образа жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа; банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Осуществляется с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**"Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)",** совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях, в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину с места; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе,) технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре;

### **3. Требования к уровню подготовки выпускников**

Ученик должен знать и 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, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов 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 Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

на 2015/16учебный год  
 по\_\_ физической культуре\_\_\_\_\_  
 класс\_\_ 11\_\_\_\_\_  
 количество часов за год \_35\_\_\_\_\_  
 количество часов в неделю \_\_1\_\_\_\_\_  
 учитель\_ Андреева Н.Ю. \_\_\_\_\_

№ п./п.	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс XI			
		I		II	
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>6</b>		<b>16</b>	
1.1	Основы знаний о физической культуре	<b>В процессе урока</b>			
1.2	Спортивные игры (волейбол)		6		
1.3	Гимнастика с элементами акробатики				4
1.4	Баскетбол			6	
1.5	Кроссовая подготовка			6	
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>11</b>		<b>3</b>	
2.1	Легкая атлетика	11			2
	Итого	17		18	
	Всего	35			

### Литература и средства обучения.

Для реализации рабочей программы используется учебник:

Матвеев А.П. Физическая культура 5 класс. Просвещение. 2012 г.;  
Погадаев Г.И. Физическая культура 5-6 класс. ДРОФА. 2010 г.

#### **Дополнительные материалы**

1. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2010.
2. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2011. – 104 с.
3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А.П.Матвеев. – М.: Просвещение, 2012. – 137 с.
1. <http://www.mon.gov.ru> официальный сайт Минобразования России
2. <http://fsu.edu.ru> – официальный сайт Федерального совета по учебникам
3. <http://www.vgf.ru> – издательство Вентана-Граф
4. <http://www.drofa.ru> – издательство Дрофа
5. <http://www.mnemozina.ru> - издательство Мнемозина
6. <http://www.prosv.ru> издательство Просвещение

#### **Оборудование спортивное:**

1. Козёл гимнастический универсальный школьный-1
2. Маты гимнастические - 3
3. Скамейки гимнастические-6
4. Стенки гимнастические школьные -2
5. Мячи для игры в баскетбол – 4
6. Мячи для игры в волейбол -3
7. Мячи для игры в - футбол -1
8. Сетка волейбольная -2
9. Щиты баскетбольные школьные- 2
10. Набивные мяч-1
11. Свисток -1
12. Эстафетные палочки – 6
13. Теннисные мячи – 4
14. Насос - 1

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 11 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	План		Факт		Виды, формы контроля
			11а	11б	11а	11б	
<b>I полугодие</b> <b>Легкая атлетика -11ч</b>							
1	Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, на уроках л/а. Бег на короткие дистанции.	1					Текущий
2	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Первая помощь при ушибах.	1					Текущий
3	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1					Текущий
4	Бег на короткие дистанции. Челночный бег. Первая помощь при переломах.	1					Текущий
5	Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1					Текущий
6	Бег на короткие дистанции. Челночный бег. Первая помощь при вывихах.	1					Текущий
7	Бег на короткие дистанции.	1					Текущий

	Подготовка к выполнению нормативов ГТО.						
8	Прыжки в длину с места. Эстафетный бег. Первая помощь при растяжениях связок.	1					Текущий
9	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1					Текущий
10	Метание малого мяча на дальность. Челночный бег 3*10. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1					Текущий
11	Метание малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1					Текущий
<b>Волейбол -6ч.</b>							
12	Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, на уроках волейбола. Передвижения и остановка игрока. Верхняя передача мяча. Приём мяча. Первая помощь при кровотечении.	1					Текущий
13	Передвижения и остановка игрока. Верхняя передача мяча. Приём мяча, нападающий удар.	1					Текущий
14	Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий	1					Текущий

	удар. Игра в волейбол по упрощенным правилам.						
15	Передачи мяча в 3х или 4х через сетку. Верхняя и нижняя подачи. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Первая помощь при вывихах.	1					Текущий
16	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1					Текущий
17	Прямой нападающий удар. Групповое блокирование. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1					Текущий
<b>II – полугодие Баскетбол-6ч</b>							
18	Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, на уроках баскетбола. Передвижения и остановки игрока. Передачи и бросок мяча. Первая помощь при растяжение связок.	1					Текущий
19	Передвижения и остановки игрока. Передачи и бросок мяча. Быстрый прорыв.	1					Текущий

20	Передачи и бросок мяча. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. Игра в мини-баскетбол.	1					Текущий
21	Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Игра в мини-баскетбол.	1					Текущий
22-23	Индивидуальные действия в защите. Нападение против зонной защиты. Баскетбольные комбинации. Игра в мини-баскетбол. Первая помощь при ушибах.	2					Текущий
<b>Кроссовая подготовка - ОФП – 6ч</b>							
24	Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, на уроке кроссовой подготовки. Бег (10 м). Круговая тренировка. Развитие выносливости. Инструктаж по лыжному спорту.	1					Текущий
25	Бег (11 мин). Круговая тренировка. Развитие выносливости. Прямой переход.	1					Текущий
26	Бег (12 мин). Круговая тренировка.	1					Текущий

	Развитие выносливости. Переход с прокатом.						
27	Бег (13 мин). Круговая тренировка. Развитие выносливости. Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону.	1					Текущий
28	Бег (14 м). Круговая тренировка. Развитие выносливости. Инструктаж по плаванию.	1					Текущий
29	Бег (15 м). Круговая тренировка. Развитие выносливости. Кроль на груди.	1					Текущий
<b>Гимнастика-4ч</b>							
30	Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, на уроках гимнастике. Акробатические упражнения, кувьрки. Строевые упражнения. Кроль на спине.	1					Текущий
31	Элементы акробатики (кувьрки, мостики, стойки) Строевые упражнения. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	1					Текущий
32	Соединение акробатических элементов. Развитие силы. Строевые упражнения.	1					Текущий

	Влияние на телосложение гимнастических упражнений.						
33	Висы, упоры. Развитие силы. Опорный прыжок через коня и козла.	1					Текущий
<b>Легкая атлетика -2 ч</b>							
34	Инструктаж по охране труда на переменах, в раздевалках, на уроках л/а. Бег на длинные дистанции. Игра «	1					Текущий
35	Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1					Текущий