



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ЛИПЕЦКА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ
№ 55 ГОРОДА ЛИПЕЦКА «ЛИНГВИСТ»

СОГЛАСОВАНО
Руководитель НМС
_____ С.М. Бритвина
(протокол №1 от 29.08.2018 г.)

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МАОУ СШ №55
г. Липецка «Лингвист»
от 29.08.2018 г. № 170

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ДЛЯ 11 КЛАССОВ

2018- 2019 учебный год

11 класс

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Требования к уровню подготовки выпускников.

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, 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.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Сохранение 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. Правила и способы планирования системы занятий физическими упражнениями. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Участия в массовых спортивных соревнованиях. Нормы коллективного взаимодействия соревновательной деятельности. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии. Вводный инструктаж по охране труда. Инструктаж по охране труда на гимнастике. Инструктаж по охране труда.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Комбинации на спортивных снарядах. Гимнастические упражнения. Прыжки со скакалкой. Тест

на гибкость. Подтягивание в висе. Гимнастическая полоса препятствий. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

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 (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Терминология, жестикуляция в волейболе. Игра волейбол. Игра баскетбол. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции Эстафетный бег. Кроссовый бег. Челночный бег. Прыжки в длину с места. Броски в кольцо. Техника выполнения спусков, подъемов. Техника выполнения поворотов, торможений.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

3. Тематическое планирование

11 класс

№ П/ П	Название раздела	11 класс
1	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Физкультурно-оздоровительная деятельность	интегрировано
2	Спортивные игры: волейбол баскетбол	44 19
3	Гимнастика с элементами акробатики	16
4	Легкая атлетика	17
5	Кроссовая подготовка.	10
6	Массаж.	1
7	Лыжи.	1
8	Плавание.	1
	Итого:	102

