

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. Содержание учебника по физической культуре ориентировано на формирование личности, готовой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Такая целевая установка сформирована в Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС). В сочетании с другими формами обучения – физкультурно – оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно – массовыми и спортивными мероприятиями - достигается формирование физической культуры личности. Физическая культура личности включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом, использование для укрепления здоровья и хорошего самочувствия оздоровительных упражнений и гигиенических процедур. Она предполагает также должную культуру освоенных двигательных действий (движений), телосложения, здоровья и соответствующий уровень физической подготовленности.

 В процессе освоения содержания предмета «Физическая культура» решаются задачи по разностороннему физическому, нравственному, эстетическому и этическому воспитанию личности старшеклассника, создаются возможности для межличностного общения и коллективного сотрудничества. Занятия по физической культуре создают неограниченные возможности для развития самостоятельности и активности, формируют у учащихся такие потребности, как стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации и творчеству.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

 **Социокультурные основы.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое самосовершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения , к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

 Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

 Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

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

 Психолого – педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и одоровительно – корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

 Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

 Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

 Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

 Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах , гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

 Основы организации и проведения спортивно- массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно0массовых соревнованиях.

 Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

 **Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

 Основы организации двигательного режима (в течении дня, недели, месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий и зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия показателей и здоровья.

 Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

 Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения

и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

 Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, отбеливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1-9 классов. Изменения следует проводить ч учетом индивидуальных особенностей учащихся.

 Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе, Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

 **Закрепление приемов самоконтроля.** Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА ФИЗКУЛЬТУРА**

**СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования: Выпускник на базовом уровне научится:**

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

– практически использовать приемы защиты и самообороны;

– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

– *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*

– *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*

– *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*

– *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*

– *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*

– *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*

– *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

**Тематический план учебного курса**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Наименование разделов и тем*** | ***Всего часов*** | ***По программе*** |
| 1 | Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте. | 17 | 17 |
| 2 | Базовые виды спорта школьной программы | 80 | 76 |
| 3 | Самостоятельные занятия физическими упражнениями | 11 | 12 |
| Итого |  | 108 | 105 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»на заседаниипедагогического советаБОУ «Вечерняя школа»Протокол № \_\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г. |  Согласовано» зам. директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Белова М.И./«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г. | «Утверждаю» Директор БОУ «Вечерняя школа» \_\_\_\_\_\_/Шатов Н.А./ Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г  |

 **Календарно – тематическое планирование**

 **на 2017/ 2018 учебный год**

**Учитель: Кудрявцев Сергей Александрович**

**Учебный предмет: Физкультура**

**Класс: 11**

**Количество часов: в неделю – 3 ч.;**

**всего за год:** 18 ч.- очное обучение; 90 ч.- заочное обучение

**Планирование составлено на основе программы:** Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха 10-11 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций. 4- е издание, Москва «Просвещение», 2015 год.

**Используемый учебник:** В. И.Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура 10-11 классы, Москва, «Просвещение», 2012 год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вид контроля** | **1 полугодие** | **2 полугодие** | **Год** |
| **Зачёты** | **2** | **4** | **6** |
| **Промежуточная аттестация (сдача нормативов)** |  |  | **1** |

**Календарно-тематическое планирование – 11 класс**

Календарно-тематическое планирование – 11 класс,

 (всего 108 часов: 18 ч. очно и 90 ч. самостоятельная работа обучающихся (з/о))

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Тема урока | Очн., заочн. | Дата (план.) | Дата (факт.) |
| ***Раздел № 1.* Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте.** |
| 1 | Правовые основы физической культуры и спорта | з/о |  |  |
| 2 | Понятие о физической культуре личности | з/о |  |  |
| 3 | Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья | з/о |  |  |
| 4 | Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями | з/о |  |  |
| 5 | Основные формы и виды физических упражнений | з/о |  |  |
| 6 | Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями | з/о |  |  |
| 7 | Адаптивная физическая культура | з/о |  |  |
| 8 | Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. | з/о |  |  |
| 9 | Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности. | з/о |  |  |
| 10 | Основы организации двигательного режима | з/о |  |  |
| 11 | Организация и проведение спортивно-массовых соревнований | з/о |  |  |
| 12 | Понятие телосложения и характеристика его основных типов  | з/о |  |  |
| 13 | Способы регулирования массы тела человека | з/о |  |  |
| 14 | Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры | з/о |  |  |
| 15 | Современные спортивно – оздоровительные системы физических упражнений | з/о |  |  |
| 16 | Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение | з/о |  |  |
| 17 | *Зачет № 3 «. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте»* | з/о |  |  |
| **Раздел № 2 «Базовые виды спорта школьной программы** |  |  |
| **Баскетбол** |
| 18/1 | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек | о/о |  |  |
| 19 | Совершенствование ловли и передачи мяча | з/о |  |  |
| 20 | Совершенствование техники ведения мяча | з/о |  |  |
| 21 | Совершенствование техники бросков мяча | з/о |  |  |
| 22/2 | Совершенствование техники защитных действий  | о/о |  |  |
| 23 | Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. | з/о |  |  |
| 24 | Совершенствование тактики игры | з/о |  |  |
| 25 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | з/о |  |  |
| **Гандбол** |
| 26/3 | Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек | о/о |  |  |
| 27 | Совершенствование ловли и передачи мяча | з/о |  |  |
| 28 | Совершенствование техники ведения мяча | з/о |  |  |
| 29/4 | Совершенствование техники бросков мяча | о/о |  |  |
| 30 | Совершенствование техники защитных действий | з/о |  |  |
| 31 | Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных способностей | з/о |  |  |
| 32 | Совершенствование тактики игры | з/о |  |  |
| 33 | Овладение игрой и комплексное развитее психомоторных способностей | з/о |  |  |
| **34** | ***Зачет № 1 «Баскетбол. Гандбол»*** | **з/о** |  |  |
| **Волейбол** |
| 35/5 | Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек | о/о |  |  |
| 36 | Совершенствование техники приема и передачи мяча | з/о |  |  |
| 37 | Совершенствование техники подачи мяча | з/о |  |  |
| 38/6 | Совершенствование техники нападающего удара | о/о |  |  |
| 39 | Совершенствование техники защитных действий | з/о |  |  |
| 40 | Совершенствование тактики игры  | з/о |  |  |
| 41 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | з/о |  |  |
| **Футбол** |
| 42 | Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек | з/о |  |  |
| 43/7 | Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча | о/о |  |  |
| 44 | Совершенствование техники ведения мяча | з/о |  |  |
| 45 | Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей | з/о |  |  |
| 46/8 | Совершенствование техники защитных действий | о/о |  |  |
| 47 | Совершенствование тактики игры | з/о |  |  |
| 48 | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | з/о |  |  |
| 49/9 | Метание в цель различными мячами, жонглирование | о/о |  |  |
| 50 | Эстафеты. Круговая тренировка | з/о |  |  |
| 51 | Бег с ускорением, изменением направления темпа, ритма | з/о |  |  |
| 52 | Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие защитные тактические действия | з/о |  |  |
| 53 | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно – силовых, скоростных способностей и выносливости | з/о |  |  |
| 54 | Овладения организаторскими умениями | з/о |  |  |
| **55** | ***Зачет № 2 «Волейбол. Футбол»*** | **з/о** |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** |
| 56 | Повороты кругом в движении | з/о |  |  |
| 57/10 | Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов | о/о |  |  |
| 58 | Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами  | з/о |  |  |
| 59 | Освоение и совершенствование висов и упоров | з/о |  |  |
| 60 | Освоение и совершенствование опорных прыжков | з/о |  |  |
| 61/11 | Освоение и совершенствование акробатических упражнений  | о/о |  |  |
| 62 | Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастических снарядах | з/о |  |  |
| 63 | Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазанье по канату. Упражнения в висах | з/о |  |  |
| 64 | Развитие скоростно-силовых способностей | з/о |  |  |
| 65 | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов | з/о |  |  |
| 66 | Основы биомеханики гимнастических упражнений | з/о |  |  |
| 67 | Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений | з/о |  |  |
| 68 | Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора | з/о |  |  |
| **Легкая атлетика** |
| 69/12 | Высокий и низкий старт до 40 метров | о/о |  |  |
| 70 | Совершенствование техники длительного бега | з/о |  |  |
| 71 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | з/о |  |  |
| 72 | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега | з/о |  |  |
| 73/13 | Метание мяча весом 150 гр. | о/о |  |  |
| 74 | Длительный бег до 20-25 минут | з/о |  |  |
| 75/14 | Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.  | о/о |  |  |
| 76 | Старты из различных исходных положений | з/о |  |  |
| 77 | Варианты челночного бега, бега с изменением направления | з/о |  |  |
| 78 | Биохимические основы техники бега, прыжков и метаний | з/о |  |  |
| 79 | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей | з/о |  |  |
| 80 | Выполнение обязанностей судьи на легкоатлетических соревнованиях | з/о |  |  |
| **81** | ***Зачет № 4 «Гимнастика с элементами акробатики. Легкая акробатика»*** |  |  |  |
| **Лыжная подготовка** |
| 82/15 | Освоение техники лыжных ходов | о/о |  |  |
| 83 | Особенности физической подготовки лыжника | з/о |  |  |
| **Элементы единоборств** |
| 84/16 | Приемы самостраховки | о/о |  |  |
| 85 | Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников» | з/о |  |  |
| 86 | Развитие силовых способностей и силовой выносливости | з/о |  |  |
| 87 | Самостоятельная разминка перед поединком | з/о |  |  |
| 88 | Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры | з/о |  |  |
| 89/17 | Освоение организаторских умений | о/о |  |  |
| **Плавание** |
| 90 | Закрепление изученных способов плавания | з/о |  |  |
| 91 | Плавание на боку, брасом, на спине | з/о |  |  |
| 92 | Плавание в умеренном попеременном темпе до 600 м. | з/о |  |  |
| 93 | Специальные подготовительные, общеразвивающие упражнения на суше | з/о |  |  |
| 94 | Биомеханическиее особенности техники плавания | з/о |  |  |
| 95 | Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитию двигательных способностей | з/о |  |  |
| 96 | Выполнение обязанностей судьи | з/о |  |  |
| 97 | *Зачет № 5 «Лыжная подготовка. Элементы единоборств. Плавание»* | з/о |  |  |
| **Раздел № 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями** |
| 98 | Как правильно тренироваться  | з/о |  |  |
| 99 | Утренняя гимнастика | з/о |  |  |
| 100 | Требования современных условий жизни и производства к развитию координационных способностей | з/о |  |  |
|  101 | История, значение, правила проведения занятий ритмической гимнастикой. История, значение, правила проведения занятий с отягощениями | з/о |  |  |
| 102 | Роликовые коньки  | з/о |  |  |
| 103 | Оздоровительный бег | з/о |  |  |
| 104 | Дартс | з/о |  |  |
| 105 | Аэробика | з/о |  |  |
| 106 | Итоговая работа на тему предложенную в учебнике | з/о |  |  |
| **107** | ***Зачет № 6 «Лыжная подготовка. Элементы единоборств. Плаванье»*** | **з/о** |  |  |
| 108/18 | Промежуточная аттестация (сдача нормативов) | о/о |  |  |

**Контрольно-измерительный материал**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***№ урока*** | ***Вид работы*** | ***По теме*** |
| **1 ПОЛУГОДИЕ** |
| Зачёт№1 Урок № 34 | Сдача нормативов | Зачет № 1 «Баскетбол», «Гандбол"  |
| Зачёт№2Урок № 55 | Сдача нормативов | Зачет № 2 «Волейбол. Футбол» |
| II ПОЛУГОДИЕ |
| Зачёт№3 Урок № 17 | Устный опрос  | Зачет № 3 «. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте» |
| Зачёт № 4Урок № 81 | Сдача нормативов | Зачет № 4 «Гимнастика с элементами акробатики. Легкая акробатика» |
| Зачёт № 5Урок № 97 | Сдача нормативов | Зачет № 5 «Лыжная подготовка. Элементы единоборств. Плавание» |
| Зачёт№6Урок № 107 | Устный опрос | Зачет № 6 «Самостоятельные занятия физическими упражнениями» |
| Урок № 108 | Сдача нормативов | Промежуточная аттестация за курс 11 класса |

**Лист коррекции и внесения изменений**

  **УТВЕРЖДАЮ**

 Директор школы

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Н.А.Шатов/

 «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **№ урока** | **Тема урока**  | **Причины**  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |