

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ИШИМБАЙСКОЕ СПЕЦИАЛЬНОЕ
УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ»

Принято
решением методического совета
протокол № 1 от 27.08. 2020 г.

Утверждено
приказом Ишимбайского
СУВУ от 28.08.2020 №58

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 11 КЛАССА
Срок реализации 2020-2021 учебный год

Составитель: Шаньязова Р.Г.

Ишимбай, 2020

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура», предназначенная для обучающихся 11 общеобразовательного классов, составлена в соответствии с федеральным государственным компонентом государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) образования, основной образовательной программой среднего общего образования Ишимбайского СУВУ, комплексной программы разработанной В.И. Лях и А.А. Зданевич.

Рабочая программа рассчитана на 2 часа в неделю (68 часов в год) в соответствии с учебным планом. Указанная комплексная программа содержит целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе, имеет разделы, которые отражают содержание основных форм физической культуры

Программа направлена на изучение физической культуры на базовом уровне, для достижения следующих *целей*:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащения индивидуального опыта занятий специально-прикладными, физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культуры, их роль и значения в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

При составлении рабочей программы учитывались особенности обучающихся с ОВЗ (детей с задержкой психического развития). Преподавание физической культуры обусловлено необходимостью осуществления коррекции недостатков психического и физического развития средствами физических упражнений, играми и решаются такие

задачи:

- коррекция нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки);
- коррекция и развитие мелкой моторики.

2. Содержание курса

Социальные основы

- физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности;
- ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: (всесторонность развития личности, укрепление здоровья и содействие творческому долголетию);
- современное олимпийское физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

Психолого-педагогические основы

- способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями, профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий;
- основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта;
- основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта.

Медико-биологические основы

- роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья;
- основы техники безопасности и профилактики травматизма;
- основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий;
- вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровья детей.

Закрепление навыков закаливания

- воздушные и солнечные ванны, обтирание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

Закрепление приемов саморегуляции

- повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе;
- аутогенная тренировка;
- психомышечная и психорегулирующая тренировки;
- элементы йоги.

Спортивные игры

Основы знаний

Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Волейбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча, подач мяча, нападающего удар через сетку, блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.

Баскетбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Гимнастика

Основы знаний

Основы биомеханики гимнастических упражнений, Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Строевые упражнения

Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения с предметами

Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, большими мячами.

Висы и упоры

Висы на гимнастической стенке.

Опорный прыжок

Прыжок через козла ноги врозь. Прыжок углом под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110см.).

Акробатические упражнения

Сед углом: стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Развитие координационных способностей

Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости

Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей

Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Развитие гибкости

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

Легкая атлетика

Основы знаний

Биохимические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Бег

Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000м. Длительный бег до 20 мин.

Прыжки

Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Метание

Метание теннисного мяча 150 гр. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10м. В горизонтальную и вертикальную цель (1х1м.) с расстояния 12-14м. Метание гранаты с места на дальность, 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м. и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг.) двумя руками из различных и.п. с места, с одного – четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Развитие скоростно-силовых способностей

Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных способностей

Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

Развитие координационных способностей

Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и.п. в цель и на дальность обеими руками.

Лыжная подготовка

Основы знаний

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Освоение техники лыжных ходов

Переход с ходом на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы техники лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км.

Двигательные умения, навыки и способности

В метаниях на дальность и на меткость:

метать различные по массе и форме снаряды с места и полного разбега с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов;

метать такие же снаряды в горизонтальную и вертикальную цель.

В гимнастических и акробатических упражнениях выполнять:

- в равновесии на гимнастической скамейке (полушпагат; прыжки толчком двумя со сменой ног; соскок прогнувшись ноги врозь⁴ соединение из 3-4 элементов); опорный прыжок (через козла ноги врозь); акробатика (сед углом; перекатом стойкам на лопатках; из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат; соединение из 4-5 элементов)

В спортивных играх выполнять:

баскетбол (ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока; ловля мяча после отскока от щита с добиванием; применять тактические действия в защите; прессинг и постановку заслона; волейбол (выполнять передачи мяча с приема из зон 1,5,6 в зону 3; нападающий удар; блокирование и страховку; демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения, основанные технико-тактические действия игры).

В лыжной подготовке:

выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни; спуски с поворотами и торможениями; обгон на дистанции и финиширование; проходить дистанцию до 4 км.

Физическая подготовленность:

должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей; с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей обучающиеся к концу учебного года должна быть отмечена положительная динамика личных результатов в контрольных упражнениях.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности:

участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью; осуществлять соревновательную деятельность по одному видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

согласовывать свое поведение с интересами коллектива; критически оценивать свои достижения; поощрять товарищей имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

3. Тематическое планирование

П/№	Виды программного материала	Количество часов
		11 класс
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Спортивные игры: Волейбол баскетбол	10
		8
3	Гимнастика с элементами акробатики	12
4	Легкая атлетика	24
5	Лыжная подготовка	14
Всего часов		68

4. Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» обучающиеся 11 класса должны достигнуть следующего уровня физической культуры.

Объяснять:

- 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, профилактика вредных привычек, ведение здорового образа жизни.

Характеризовать:

- 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 профессионально-прикладной и оздоровительной корригирующей направленности;
- особенности обучения двигательным действиям, развитие физических качеств 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;
- организации и проведения самостоятельных 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.

Проводить:

- самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной

и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- контроль над индивидуальным физическим развитием физической подготовленностью, физической работоспособностью и осанкой;
- приемы страховки и само страховки 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.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,4 с
	Бег 100 м	17,5 с
Силовые	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине.	14 раз
	Прыжок в длину с места.	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 2 км	10 мин.00 сек.