Управление образования администрации

Чебулинского муниципального района

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Михайловская районная вечерняя (сменная) общеобразовательная школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании педагогического совета  протокол 1  от «\_\_\_\_\_»августа 2017 г. | Согласовано:  Заместитель директора по УВР:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.В.Меркулова  «\_\_\_\_\_\_\_» августа 2017 г. | Утверждаю:  директор МБОУ "Михайловская РВ(с)ОШ"  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.А. Шкарупелова  Приказ от «\_» августа 2017 г №\_\_ |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету «Физическая культура»**

**в условиях реализации ФКГОС**

**очно-заочное, заочное обучение**

**10-12 классы**

**Срок реализации – 2017-2018 учебный год**

Составитель: Кононенко О.А.,

соответствие занимаемой должности

д. Михайловка, 2017

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 10-12 классов составлена на основе:

* Федерального компонента государственного стандарта общего образования (приказ Минобразования РФ от 05.03.2004 №1089 с изменениями и дополнениями 3 июня 2008 г., 31 августа, 19 октября 2009 г., 10 ноября 2011 г., 24, 31 января 2012 г., 23 июня 2015 г., 7 июня 2017 г.**);**
* Примерной программы среднего общего образования по физической культуры;
* авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. под редакцией Ляха, А. А. Зданевича. (М: Просвещение, 2016;
* «Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, курсам, в том числе внеурочной деятельности МБОУ «Михайловская РВ(с)ОШ»;
* учебного плана МБОУ «Михайловская РВ(с)ОШ»;
* федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (с изменениями на 2017).

При составлении рабочей программы учтены рекомендации КРИПКиПРО «Особенности преподавания физической культуры в общеобразовательных учреждениях Кемеровской области в 2017-2018 учебном году».

Рабочая программа по физической культуре для 10-12 классов ориентирована на использование учебника *Лях, В. И.* Физическая культура.10-11 кл. : учеб. для общеобразовательных. учреждений / В. И. Лях,А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2014.

Общая характеристика курса «Физическая культура»

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В примерной программе для среднего (полного) общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подговкой.Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия примерной программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношении. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержаться сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности.

В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих **целей**:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

При организации учебного процесса в данных классах необходимо уделять внимание следующим аспектам:

* характерологическим (учащиеся - лица, отбывающие наказание в местах лишения свободы);
* возрастным (диапазон от 18лет и старше);
* особенности формирования классных групп (разнородные группы по составу преступления от особо тяжких до средней степени тяжести);
* интеллектуальный уровень (перерыв в обучении от 3до 7 лет);

Обучение ведется на базовом уровне. Рабочей программой предусмотрено проведение в классах заочного обучения: 10 класс - 2 контрольных работ (включая итоговую контрольную работу) и 2 зачета;11 класс - 2 контрольных работ (включая итоговую контрольную работу) и 2 зачета; 12 класс – 1 контрольная работа и 2 зачета.

В классах очно-заочного обучения предусмотрено проведение:10 класс –4 контрольных работ (включая итоговую) и 2 зачетов;11 класс - 4 контрольных работ(включая итоговую) и 3 зачетов;12 класс - 3 контрольных работ(включая итоговую) и 3 зачетов. Контрольные работы проводятся в форме тестирования.

В виду режимных требований исправительного учреждения практическая часть проведения уроков физической культуры отсутствует, она осуществляется в форме демонстрации и просмотра видеороликов.

Формы и методы проведения зачета:

1. Устно-индивидуальный опрос по карточкам-заданиям
2. Тест
3. Групповое собеседование
4. Письменный зачет
5. Устно-письменный зачет
6. Письменные ответы на вопросы

Занятия организуются в форме групповых и индивидуальных консультаций, зачетов.

**Типы консультаций**

1. Выявление и ликвидация пробелов в знаниях обучающихся
2. Подготовка к изучению нового материала
3. Решение задач практического содержания
4. Подготовка к контрольной работе

Согласно учебному плану МБОУ «Михайловская РВ(с)ОШ» рабочая программа по технологии рассчитана для:

10, 11,12 классов при заочной форме обучения на 0,3 часа в неделю, итого 11 часов в год;

10,11,12 классов при очно-заочном обучении – 0,5 часа в неделю, итого 18 часов в год.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

***Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.*** Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. *Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.*

*Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).*

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).*

**Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью**

*Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки).*

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: *Атлетическая гимнастика (юноши):* комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

*Ритмическая гимнастика (девушки):* стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса»); танцевальные движения из народных танцев (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание) и современных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хваты, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).

*Аэробика (девушки):* композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности**

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

*Наблюдения за индивидуальным здоровьем (например, расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье), физической работоспособностью (например, по показателям пробы PWC/170) и умственной работоспособностью (например, по показателям таблицы Анфимова).*

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**с прикладно-ориентированной физической подготовкой**

***Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой***

Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

**Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью**

*Гимнастика с основами акробатики:*  совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в висе на руках по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши).

*Легкая атлетика:* Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

*Лыжные гонки:* Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.

*Плавание:* Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс). Прикладные способы плавания (юноши): плавание на боку; спасение утопающего (подплывание к тонущему, освобождение рук от захватов тонущего, транспортировка тонущего); ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (3м).

*Спортивные игры:* Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

*Атлетические единоборства (юноши):* Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и самостраховке при падении.

*Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных упражнений.*

**Способы спортивно-оздоровительной деятельности**

*Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).*

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

**Тематическое планирование**

**Условные обозначения:** Л – лекция, К – комбинированный урок, КЗ – контроль знаний

**заочная форма обучения**

**10 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | | Тема урока | Тип урока | Домаш.  задание |
|
| **Раздел 1 Общетеоретические и исторические сведения – 5 часов** | | | | |
| 1 | | Правовые основы физической культуры и спорта. | Л | §1 |
| 2 | | Понятие о физической культуре личности | К | §2 |
| 3 | | Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья | Л | §3 |
| 4 | | Правила поведения , техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях | К | §4 |
| 5 | | Виды и формы физических упражнений | К | §5 |
| **Зачет №1 по теме: «Общетеоретические и исторические сведения** | | | | |
| **Раздел №2 Базовые виды спорта- 4 часа** | | | | |
| 6 | Знакомство с базовыми видами спорта. Баскетбол. | | К | §17 |
| 7 | Гандбол | | К | §18 |
| 8 | Волейбол | | К | §19 |
| **9** | **Контрольный тест по теме: «Базовые виды спорта»** | | КЗ |  |
| **Зачет №2 по теме: «Базовые виды спорта»** | | | | |
| **Раздел №3 Самостоятельные занятия физическими упражнениями -1 час** | | | | |
|  | | | | |
| 10 | Как правильно тренироваться. Утренняя гимнастика | | Л | §26-27 |
| **11** | **Итоговая контрольная работа за курс 10 класса** | | **КЗ** |  |

**11 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | | Тема урока | Тип урока | Домашнее  задание |
| **Раздел 1 Общетеоретические и исторические сведения – 6 ч** | | | | |
| 1 | | Особенности урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями | Л | §6 |
| 2 | | Способы контроля физических нагрузок | Л | §7 |
| 3 | | Адаптивная физическая культура | Л | §8 |
| 4 | | Формы и средства контроля индивидуальной физической деятельности | К | §9 |
| 5 | | Основы организации двигательного режима. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований | К | §10-11 |
| 6 | | **Контрольная работа по теме** «**Общетеоретические и исторические сведения** | КЗ |  |
| **Зачет №1 по теме: «Общетеоретические и исторические знания о физической культуре»** | | | | |
| **Раздел №2 Базовые виды спорта – 2 ч** | | | | |
| 7 | Знакомство с базовыми видами спорта. Футбол | | К | §20 |
| 8 | Гимнастика. Легкая атлетика. Лыжная подготовка | | К | §21-23 |
| **Зачет №2 по теме: «Базовые виды спорта»** | | | | |
| **Раздел №3 Самостоятельные занятия физическими упражнениями-2 ч** | | | | |
| 9 | Утренняя гимнастика. Совершенствуйте координационные способности | | Л | §27-28 |
| 10 | Ритмическая гимнастика для девушек. Атлетическая гимнастика для юношей | | К | §29-30 |
| 11 | **Итоговое тестирование за курс 11 класса** | | КЗ |  |

**12 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | | Тема урока | Тип урока | Домашнее  задание |
|
| **Раздел 1 Общетеоретические и исторические сведения – 5 ч** | | | | |
| 1 | | Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы регулирования массы тела**.** | Л | §12-13 |
| 2 | | Вредные привычки и их профилактика. | К | §14 |
| 3 | | Современные спортивно-оздоровительные системы. | К | §15 |
| 4 | | Современное олимпийское и спортивно-массовое движение. Зимние олимпийские игры современности | К | §16 |
| 5 | | Летние олимпийские игры современности. Российские спортсмены- победители на Олимпиаде в Сочи | К | Сообщение |
| **Зачет №1 по теме**: **«Общетеоретические и исторические знания о физической культуре»** | | | | |
| **Раздел №2 Базовые виды спорта – 1 ч** | | | | |
| 6 | Легкая атлетика. Элементы единоборств. Плавание | |  | §22, 24-25 |
| **Раздел №3 Самостоятельные занятия физическими упражнениями-4 часов** | | | | |
| 7 | Оздоровительный бег | | Л | §32 |
| 8 | Дартс. | | К | §33 |
| 9 | Аэробика | | К | §34 |
| 10 | Туризм | | К | §35 |
| **«Зачет №2 по теме: «Базовые виды спорта. Виды физических упражнений»** | | | | |
| **11** | **Итоговое тестирование за курс 12 класса** | | КЗ |  |

**очно-заочная форма обучения**

**10 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | | Тема урока | Тип урока | Домаш.  задание |
|
| **Раздел 1 Общетеоретические и исторические сведения – 6 ч** | | | | |
| 1 | | Правовые основы физической культуры и спорта. | Л | §1 |
| 2 | | Понятие о физической культуре личности | Л | §2 |
| 3 | | Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья | К | §3 |
| 4 | | Правила поведения , техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях | К | §4 |
| 5 | | Виды и формы физических упражнений | Л | §5 |
| 6 | | **Контрольный тест по теме: «Общетеоретические и исторические сведения»** | КЗ |  |
| **Зачет №1 по теме: «Общетеоретические и исторические сведения»** | | | | |
| **Раздел №2 Базовые виды спорта- 7 ч** | | | | |
| 7 | Знакомство с базовыми видами спорта. Баскетбол. | | К | §17 |
| 8 | Гандбол | | К | §18 |
| 9 | Волейбол | | К | §19 |
| 10 | Футбол | | К | §20 |
| 11 | Гимнастика с элементами акробатики | | К | §21 |
| 12 | Плавание | | К | §25 |
| **13** | **Контрольный тест по теме: «Базовые виды спорта»** | | КЗ |  |
| **Зачет №2 по теме: «Базовые виды спорта»** | | | | |
| **Раздел №3 Самостоятельные занятия физическими упражнениями -5 ч** | | | | |
| 14 | Как правильно тренироваться | | Л | §26 |
| 15 | Утренняя гимнастика | | Л | §27 |
| 16 | Оздоровительный бег | | К | §32 |
| 17 | **Контрольный тест по теме: «Самостоятельные занятия физическими упражнениями»** | | КЗ |  |
| **18** | **Итоговое тестирование за курс 10 класса** | | **КЗ** |  |

**11 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | | Тема урока | Тип урока | Домашнее  задание |
| **Раздел 1 Общетеоретические и исторические сведения – 7 ч** | | | | |
| 1 | | Особенности урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями | Л | §6 |
| 2 | | Способы контроля физических нагрузок | Л | §7 |
| 3 | | Адаптивная физическая культура | Л | §8 |
| 4 | | Формы и средства контроля индивидуальной физической деятельности | К | §9 |
| 5 | | Основы организации двигательного режима | К | §10 |
| 6 | | Организация и проведение спортивно-массовых соревнований | К | §11 |
| 7 | | **Контрольное тестирование по теме** «**Общетеоретические и исторические сведения** | КЗ |  |
| **Зачет №1 по теме: «Общетеоретические и исторические знания о физической культуре»** | | | | |
| **Раздел №2 Базовые виды спорта – 5 ч** | | | | |
| 8 | Знакомство с базовыми видами спорта. Футбол | | К | §20 |
| 9 | Гимнастика | | К | §21 |
| 10 | Легкая атлетика | | К | §22 |
| 11 | Лыжная подготовка | | К | §23 |
| **12** | **Контрольный тест по теме: «Базовые виды спорта»** | | КЗ |  |
| **Зачет №2 по теме: «Базовые виды спорта»** | | | | |
| **Раздел №3 Самостоятельные занятия физическими упражнениями-6 ч** | | | | |
| 13 | Утренняя гимнастика | | Л | §27 |
| 14 | Совершенствуйте координационные способности | | Л | §28 |
| 15 | Ритмическая гимнастика для девушек | | К | §29 |
| 16 | Атлетическая гимнастика для юношей | | К | §30 |
| **Зачет №3 по теме: «Виды физических упражнений»** | | | | |
| 17 | **Контрольный тест по разделу: «Самостоятельные занятия физическими упражнениями** | | КЗ |  |
| 18 | **Итоговое тестирование за курс 11 класса** | | КЗ |  |

**12 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | | Тема урока | Тип урока | Домашнее  задание |
|
| **Раздел 1 Общетеоретические и исторические сведения – 8 ч** | | | | |
| 1 | | Понятие телосложения и характеристика его основных типов | Л | §12 |
| 2 | | Способы регулирования массы тела**.** | К | §13 |
| 3 | | Вредные привычки и их профилактика. | К | §14 |
| 4 | | Современные спортивно-оздоровительные системы. | К | §15 |
| 5 | | Современное олимпийское и спортивно-массовое движение | К | §16 |
| 6 | | Зимние олимпийские игры современности. | К | Сообщение |
| 7 | | Летние олимпийские игры современности | К | Сообщение |
| 8 | | Российские спортсмены- победители на Олимпиаде в Сочи | К |  |
| **Зачет №1 по теме**: **«Общетеоретические и исторические знания о физической культуре»** | | | | |
| **Раздел №2 Базовые виды спорта – 5 ч** | | | | |
| 9 | Легкая атлетика | | К | §22 |
| 10 | Элементы единоборств | | К | §24 |
| 11 | Плавание**.** | | К | §25 |
| **12** | **Контрольный тест по теме: «Базовые виды спорта»** | | КЗ |  |
| **Зачет №2 по теме:** «**Базовые виды спорта»** | | | | |
| **Раздел №3 Самостоятельные занятия физическими упражнениями-5 часов** | | | | |
| 13 | Оздоровительный бег | | К | §32 |
| 14 | Дартс. | | К | §33 |
| 15 | Аэробика | | К | §34 |
| 16 | Туризм | | К | §35 |
| **17** | **Контрольный тест по теме: Самостоятельные занятия физическими упражнениями»** | | КЗ |  |
| **Зачет №3 по теме: «Виды физических упражнений»** | | | | |
| **18** | **Итоговое тестирование за курс 12 класса** | | КЗ |  |

**Требования к уровню подготовки учащихся**

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 систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой 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, сохранения и укрепления 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 деятельности, 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.

**Учебно-методическое обеспечение**

1. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Здане­вич. - М. : Просвещение, 2016. - 127 с.
2. *Настольная* книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. М. : Физкультура и спорт, 2013. - 496 с.
3. *Настольная* книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. М. : ООО «Изд-во ACT» ; ООО «Изд-во Астрель», 2013. - 526 с.
4. *Физическое* воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М. : Просвещение, 2012. - 112 с.
5. *. Лях, В. И.* Физическая культура.10-11 кл. : учеб. для общеобразовательных. учреждений / В. И. Лях,А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2014.