Рабочая программа Физическая культура (базовый уровень)

Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Количество часов	Тип/форма урока	Контроль	Планируемые результаты	Дата по плану
1	Введение 6	1	Лекция			
	Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения	15				
2	§ 1. Правовые основы физической культуры и спорта 10	1	Лекция			
3	§ 2. Понятие о физической культуре личности 12	1	Лекция			
4	§ 3. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья 14	1	Лекция			
5	§ 4. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями 18	1	Лекция			
6	§ 5. Основные формы и виды физических упражнений 22	1	Лекция			
7	§ 6. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями 23	1	Лекция			
8	§ 7. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями 26	1	Лекция			
9	§ 8. Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности 28	1	Лекция			
10	§ 9. Основы организации двигательного режима 31	1	Лекция			
11	§ 10. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований 34	1	Лекция			

№ урока	Тема урока	Количество часов	Тип/форма урока	Контроль	Планируемые результаты	Дата по плану
12	§ 11. Понятие телосложения и характеристика его основных типов 37	1	Лекция			
13	§ 12. Способы регулирования массы тела человека 40	1	Лекция			
14	§ 13. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры 43	1	Лекция			
15	§ 14. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений 47	1	Лекция			
16	§ 15. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение 50	1	Лекция			
	Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы	9				
17	§ 16. Баскетбол 55	1	Лекция			
18	§ 17. Гандбол 62	1	Лекция			
19	§ 18. Волейбол 72	1	Лекция			
20	§ 19. Футбол 83	1	Лекция			
21	§ 20. Гимнастика с элементами акробатики 91	1	Лекция			
22	§ 21. Легкая атлетика 104	1	Лекция			
23	§ 22. Лыжная подготовка 116	1	Лекция			
24	§ 23. Элементы единоборств 128	1	Лекция			
25	§ 24. Плавание 140	1	Лекция			
	Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями	10				
26	§ 25. Как правильно тренироваться 152	1	Лекция			
27	§ 26. Утренняя гимнастика 154	1	Лекция			
28	§ 27. Совершенствуйте координационные способности 165	1	Лекция			

№ урока	Тема урока	Количество часов	Тип/форма урока	Контроль	Планируемые результаты	Дата по плану
29	§ 28. Ритмическая гимнастика для девушек 171	1	Лекция			
30	§ 29. Атлетическая гимнастика для юношей 184	1	Лекция			
31	§ 30. Роликовые коньки 194	1	Лекция			
32	§ 31. Оздоровительный бег 202	1	Лекция			
33	§ 32. Дартс 205	1	Лекция			
34	§ 33. Аэробика 207	1	Лекция			
35	Приложение. Олимпийские игры современности 215	1	Лекция			

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса разработана на основе образовательной программы МБОУ « СОШ №4», утвержденной приказом директора от 31.087.2018г №146

Настоящая программа составлена на 102 часа (3 час в неделю) в соответствии с учебным планом школы, рассчитана на 1 год обучения.

ЦЕЛЬЮ физического воспитания является воспитание всесторонне развитой личности и ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи физического воспитания учащихся 11 класса.

Задачи физического воспитания учащихся 10 класса направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать 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, значений 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 целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.