



**Администрация города Нижнего Новгорода
департамент образования
муниципальное бюджетное образовательное учреждение Лицей № 40**

603006, г.Нижний Новгород, ул. Варварская д. 15 а, тел.:433-19-49 факс:433-21-61, e-mail:lycee40adm@mail.ru www.lic40nn.edusite.ru

Рассмотрено
на заседании МО
Протокол № 5
от 05 мая 2014 г.
Председатель МО
/ _____ /Фролов С.В.

Принято
на заседании НМС
Протокол № 7
от 16 июня 2014
Председатель НМС
_____ /Н.Г. Малкова/

Утверждаю
Директор МБОУ Лицей №40
_____/Н.С. Умнова/
Приказ № 049 от 01.09.2014

**Рабочая программа по учебному предмету
«Физическая культура»**

(11 класс)

Количество часов в неделю – 3 часа

Количество часов в год – 105 часов

Авторы - составители:
Е.Н. Шмыгля,
Н.Е. Шильникова,
С.В. Фролов

2014 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 11 классов разработана на основе программы физического воспитания учащихся 10–11 классов. Автор А.П.Матвеев. – М.: Просвещение, 2011 г. (два урока в неделю). Учебная программа для 11 классов рассчитана на 68 часов из расчета 2 часа в неделю.

Особенностями рабочей учебной программы образовательной области «Физическая культура» в 11 классе являются:

- Соотнесенность с базисным учебным планом общеобразовательных учебных учреждений
- Направленность на реализацию принципа вариативности
- Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному
- Раздел учебной программы «Физическая культура с оздоровительно-корректирующей направленностью» заменен на раздел «Спортивные игры» в связи с материально-технической оснащенностью школы и профессионально-специализированной подготовленностью педагогических кадров.

Цели учебной программы

Целью обучения в 11 классе является формирование физической культуры личности юношей и девушек посредством овладения ими основами физкультурной деятельности с профессионально-прикладной направленностью.

Задачи учебной программы

- расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений
- расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности
- гармонизация физической и духовной сфер
- формирование адекватной самооценки личности
- формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания подрастающего поколения

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека
- цели и принципы современного олимпийского движения
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития
- особенности функционирования основных органов и структур организма
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями
- особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма

- профилактики травматизма
- экипировки и использования спортивного инвентаря

Проводить:

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью
- приемы страховки и само страховки
- приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах
- судейство по виду спорта

Определять:

- уровни индивидуального физического развития
- функциональное состояние организма и физическую работоспособность
- дозировку физической нагрузки

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100м. (с)	15,0	17,0
Силовые	Подтягивание из виса (кол-во раз)	9	-
	Подтягивание в висе лежа (кол-во раз)	-	13
	Прыжок в длину с места (см)	200	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3км. (мин.с)	16.30	-
	Кроссовый бег на 2км. (мин.с)	-	12.20

Содержание учебной программы

Навыки. Умения. Развитие двигательных качеств – 68 часов

Лёгкая атлетика – 14 часов

Баскетбол – 16 часов

Волейбол – 14 часов

Лыжная подготовка – 10 часов

Гимнастика с элементами акробатики, единоборств и страховки – 14 часов