



Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Вечерняя (сменная) общеобразовательная школа №1» г. Вологды.

«Согласовано»
Руководитель МО
 /Кудряшова О.Н./
ФИО
Протокол № 8
от «31» августа 2020г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
 /Пестовская И.С./
ФИО
«31» августа 2020 г.

«Утверждаю»
Директор школы
 /Людина И.Н./
ФИО
Приказ № 96/2
от «31» августа 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	Физическая культура
Очно-заочная группа	10-12 гр.
Форма обучения	очно - заочная
Уровень	базовый
Количество часов	10 группа - 68 11 группа – 68 12 группа – 68
Срок освоения	3 года
Ступень	III
Учитель	Комелькова Мария Николаевна
Должность	Преподаватель-организатор ОБЖ

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 48
от «31» августа 2020 г.

2020 - 2021
учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА:

<p>Нормативно-правовые и методические документы</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями)2. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования. Часть II. Среднее (полное) общее образование./ Министерство образования Российской Федерации. – М. 2004.3. Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 N 253 "Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющей государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования"4. Учебный план МОУ «Вечерняя (сменная) общеобразовательная школа №1» на 2020 – 2021 учебный год, утвержденный педагогическим советом от 31 августа 2020г. № 485. Положение о рабочей программе МОУ " Вечерняя школа №1", утвержденное 17.02.2020г.6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. №189 «Об утверждении СанПиН 3.4.2.2821-5.«Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрировано Минюстом России 3 марта 2011 г., регистрационный № 19993);7. Приказ Минпросвещения России от 17 марта 2020 г. №103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;8. Приказ Минпросвещения России от 17 марта 2020 г. №104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные
---	--

	<p>общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;</p> <p>9. Программы:</p> <p>Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2015. — 80 с.</p>
Учебно-методический комплекс	В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура» 10-11 класс – М: Просвещение, 2020 г.
Особенности организации учебного процесса	<p>10 группа</p> <p>Количество часов в неделю -2 (0,25 - очная форма и 1,75 - заочная форма)</p> <p>Количество годовых часов - 68 (9 - очная форма и 59 - заочная форма)</p> <p>11 группа</p> <p>Количество часов в неделю -2 (0,25 - очная форма и 1,75 - заочная форма)</p> <p>Количество годовых часов - 68 (9 - очная форма и 59 - заочная форма)</p> <p>12 группа</p> <p>Количество часов в неделю -2 (0,12 очная форма и 1,88 заочная форма)</p> <p>Количество годовых часов - 68 (4 очная форма и 64 заочная форма)</p> <p>Программа курса, предмета может реализовываться с применением ДОТ и ЭО.</p>
Формы контроля знаний, умений и навыков	<p>Текущий контроль осуществляется с помощью самостоятельных и контрольных работ.</p> <p>Промежуточная аттестация – это среднее арифметическое зачетов по предмету.</p>
Отличительные особенности рабочей программы по сравнению с примерной /авторской программой.	Все темы программы, предусмотренные стандартом, изучаются.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса:

В результате изучения предмета «Физическая культура» выпускник основной школы должен:

Знать \понимать

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

Уметь

- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- 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, укрепления и сохранения 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.

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ СРЕДНЮЮ ШКОЛУ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития 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, профилактике вредных привычек, ведении 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 оздоровительно-корректирующей направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей 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 и закаливания организма;

- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм 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 и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, 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	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Тематическое планирование очно-заочная форма обучения

10 группа

№	Тема	Количество часов		
		Очная форма	Заочная форма	Всего
1	Основы знаний о физической культуре	2	9	11
2	Спортивные игры	4	21	25
3	Вариативная часть. Настольный теннис	3	29	32
Всего часов год		9	59	68

11 группа

№	Тема	Количество часов		
		Очная форма	Заочная форма	Всего
1	Основы знаний о физической культуре	1	10	11
2	Спортивные игры	6	20	26
3	Вариативная часть. Настольный теннис	2	29	31
Всего часов год		9	59	68

12 группа

№	Тема	Количество часов		
		Очная форма	Заочная форма	Всего
1	Основы знаний о физической культуре	1	10	11
2	Спортивные игры	2	25	27
3	Вариативная часть. Настольный теннис	1	29	30
Всего часов год		4	64	68