

Рабочая программа

Предметная область

**Физическая культура, экология и основы безопасности
жизнедеятельности**

Учебный предмет

Физическая культура

10-11 класс

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:

Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 60 м, с.	9,7	10,7
	Бег 30 м, с.	5,0	5,5
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	–
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	–	13
	Прыжок в длину с места, см	195	175
Выносливость	Бег 2000 м, мин	–	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	–
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	+7	+7

Содержание учебного предмета, курса

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровье сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. *Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Метание мяча на дальность.*

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение отдельных тем

№ п/п	Тема	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
	Физическая культура и основы здорового образа жизни, нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	в процессе урока	
1	Подготовка к соревновательной деятельности. Оздоровительные системы физического воспитания.	3	3
2	Бег на короткие и средние дистанции.	3	3
3	Бег на длинные дистанции.	3	3
4	Прыжки в длину с разбега.	3	3
5	Прыжки в высоту с разбега.	3	3
6	<i>Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.</i> Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	3	3
7	<i>Метание мяча на дальность. Оздоровительные ходьба и бег</i>	2	2
8	Контрольный урок по легкой атлетике.	1	1

9	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	9	9
10	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	8	8
11	Контрольный урок. Техника упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)	1	1
12	Передвижения на лыжах (теория, практика). <i>Индивидуально-ориентированные здоровые берегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности;</i>	9	9
13	Контрольный урок, передвижения на лыжах.	1	1
14	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейбол).	19	19
15	Контрольный урок по волейболу.	1	1
16	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетбол)	14	11
17	Контрольный урок по баскетболу.	1	1
18	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	9	9
19	Плавание (теория). Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.	5	5
20	Зачет- 10-класс. Контрольный урок за год -11 класс.	1	1
21	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (Футбол, мини-футбол).	6	6

	Итого	105	102
--	--------------	------------	------------

Оценочный материал
Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 -и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,95,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 х 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195— 210 205— 220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050— 1200 1050— 1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300—1400 1300—1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20

6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

Приложение к рабочей программе

Список учебников и материально-техническое обеспечение учебного предмета «Физическая культура».

Для организации учебного процесса по физической культуре в МБОУ Мотмосской средней школе имеются: спортивный зал (12х24 м.), пришкольный легкоатлетический стадион (с футбольным полем), волейбольная площадка.

Перечень имеющегося учебного оборудования

Раздел программы	Учебные темы	Комплекты инвентаря и оборудования	Кол-во
1	2	3	4
Знания о физической культуре		Комплект наглядных плакатов	3
		Учебники по физической культуре	17
Спортивно-оздоровительная деятельность	Гимнастика с элементами акробатики	Канат для лазания (3 м)	1
		Козел гимнастический	2
		Мат паралоновый (2 х 1 х 0,1)	4
		Мат гимнастический (2х1)	4
		Перекладина гимнастическая	3
		Стенка гимнастическая	3
		Мостик гимнастический подкидной	1

		Палка гимнастическая Скамейка гимнастическая жесткая (4 м) Скакалка детская	20 6 20
	Легкая атлетика	Секундомер Номера нагрудные Мячи для метания Эстафетные палочки Аптечка	2 2 3 6 1
	Лыжные гонки	Лыжи Лыжные палки Крепления для лыж	5 пар 5 пар 5 пар
	Подвижные игры Спортивные игры	Свисток судейский Сетка волейбольная Щит баскетбольный игровой Ворота для мини-футбола Мячи футбольные Мячи волейбольные Мячи баскетбольные Мячи гандбольные Фишки	1 1 2 2 2 10 10 2 18
Медицинский кабинет	Инвентарь и оборудование для медико-педагогического контроля	Ростомер Весы медицинские	1 1
Методический кабинет Библиотека	Методическое обеспечение	Учебник для общеобразовательных организаций «Физическая культура 10-11 классы»	30

Учебно-методический комплекс

Учебник «Физическая культура» 10–11 классы под редакцией В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2020.

Внедрение ВФСК ГТО в сельском муниципальном образовании [Текст] / А. Я. Погадаева, Н. Г. Проскурякова // Теория и практика физической культуры. - 2016. - №6. - С. 17.

Готовность выпускников образовательных школ к выполнению норм комплекса ГТО [Текст] / Н. И. Синявский, А. В. Фурсов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2016. - №3. - С. 12-13.

Занятия физической культурой по месту жительства как фактор влияния на физическую подготовленность детей и подростков при выполнении нормативов комплекса ГТО [Текст] / Д. В. Абрамович, В. Ю. Лебединский, Э. Г. Шпорин // Теория и практика физической культуры. - 2016. - №1. - С. 103.

Задание для подготовки к Олимпиаде под редакцией В.К.Шлыкова, И.Н.Марченко.

Олимпиада по предмету Физическая культура под редакцией Н.И.Чеснокова, В.В.Кузина, А.А.Красникова.