

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Камышетская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол № 1
от 30.08.2019г.

Утверждено
приказом директора
МКОУ «Камышетская СОШ»
от 30.08.2019г. № 91

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 10-11 классов
срок реализации: 2 года
(базовый уровень)**

Составитель: Сугак Евгений Викторович,
учитель физической культуры

пос. Камышет

Рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования. В программу включены содержание курса, тематическое планирование, требования к уровню подготовки учащихся.

Цели и задачи учебного предмета:

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.

Достижение целей обеспечивается решением следующих учебных задач:

- 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.

Тематический блок\ модуль	Требования к уровню подготовки учащихся	
	Ученик должен знать / понимать	Ученик должен уметь
Знание о физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> - 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 системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности; 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, - 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.

Предметные результаты для каждого класса уровня ООО

Ученик 10 класса	
Должен знать / понимать	Должен уметь
<ul style="list-style-type: none">– 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 системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	<ul style="list-style-type: none">– 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;
Ученик 11 класса	
Должен знать / понимать	Должен уметь
<ul style="list-style-type: none">– 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 системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	<ul style="list-style-type: none">– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры,– 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;

10 класс

Знания о физической культуре:

Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Закаливание воздухом и водой. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение. Расчёт «индекса здоровья» по показателям (пробы Руфье). Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).

Легкая атлетика: Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Гимнастика: Бег, прыжки в высоту, в длину. Метание мяча с места, с разбега. Развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении.

Комбинации ОРУ без предметов и с предметами. Подтягивание. Сгибание, разгибание рук в упоре.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Лыжная подготовка: Переход с хода на ход. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Основные элементы

тактики в лыжных гонках. Прохождение дистанции до 5км. (девушки) и 8км.(юноши).

Баскетбол: Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом

Волейбол: Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Футбол: Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов ногой по мячу и головой без сопротивления и с сопротивлением. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам и по правилам.

11 класс

Знания о физической культуре: Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение Расчёт «индекса здоровья» по показателям (пробы Руфье). Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).

Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека.

Легкая атлетика: Развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики. Бег 30,60,100,500 м. Кроссовая подготовка. Физическая подготовка: Развитие выносливости. Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Высокого старта. Бег по пересеченной местности. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в

бега на короткие дистанции. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Гимнастика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями.

Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Силовые упражнения, круговая тренировка. Прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность.

Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами).

Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой

Лыжная подготовка: Переход с хода на ход. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Прохождение дистанции до 5км. (девушки) и 8км.(юноши).

Баскетбол: Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол: Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейбол. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Футбол: Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов ногой по мячу и головой без сопротивления и с сопротивлением.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам и по правилам.

Тематическое планирование

Класс 10 (102 часа)

Название разделов	Название темы	Кол-во часов	Из них
Знания о физической культуре	<p>Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья.</p> <p>Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Закаливание воздухом и водой.</p> <p>Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха.</p> <p>Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний.</p> <p>Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение Расчёт «индекса здоровья» по показателям (пробы Руфье). Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).</p>	6	
Легкая атлетика	Бег Прыжки Метание	27	
Гимнастика	Строевая подготовка Упражнение с предметами	10	
Лыжная подготовка	Освоение техникой лыжных ходов.	30	
Баскетбол	Краткая характеристика вида спорта. Техники передвижений, приемов и передачи мяча. Тактические действия в игре.	7	
Волейбол	Краткая характеристика вида спорта. Техники передвижений, приемов и передачи мяча.	14	
Футбол	Краткая характеристика вида спорта. Освоение ударов по мячу и остановок мяча	8	

	Овладение техникой ударов.		
ИТОГО		102	

Класс 11 (99 часа)

Название разделов	Название темы	Кол-во часов	Из них
Знания о физической культуре	<p>Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение Расчёт «индекса здоровья» по показателям (пробы Руфье). Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).</p> <p>Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»).</p> <p>Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека.</p>	4	
Легкая атлетика	Бег Прыжки Метание	26	
Гимнастика	Строевая подготовка Упражнение с предметами.	10	
Лыжная подготовка	Освоение техникой лыжных ходов.	30	
Баскетбол	Краткая характеристика вида спорта. Техники передвижений, приемов и передачи мяча. Тактические действия в игре.	7	
Волейбол	Краткая характеристика вида спорта. Техники передвижений, приемов и передачи мяча.	14	
Футбол	Краткая характеристика вида спорта. Освоение ударов по мячу и остановок мяча Овладение техникой ударов.	8	
ИТОГО		99	