

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Жерелевская средняя общеобразовательная школа**

**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
10-11 классы**

Уровень – базовый

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)

История Олимпийских игр их значение.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельности).

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.

Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания.

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

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

Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)

Лёгкая атлетика

Совершенствование техники бега на короткие дистанции высокий и низкий старт (стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование) с последующим ускорением (до 40 м), бег с ускорением от 40 до 60м. Бег на результат (100м).

Совершенствование техники на средние и длинные дистанции до 2000м (девушки) и 3000м (юноши).

Бег в равномерном и переменном темпе 15 минут (девушки) и 20 минут (юноши). Эстафетный бег: старт в эстафетном беге

Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования: кросс до 3000 м (девушки) и 5000м (юноши).

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега (на максимальный результат)

Совершенствование техники прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания» с 9-11 шагов разбега (на максимальный результат).

Метание гранаты юноши 500г девушки 300 г с места на дальность, с колена, лёжа.

Знания о лёгкой атлетике: биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятии бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.

Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Организаторские умения: выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Самостоятельные занятия: тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Оздоровительная ходьба и бег. Развитие основных физических качеств.

Гимнастика с элементами акробатики

Совершенствование строевых упражнений пройденных в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Освоение техники акробатических упражнений: юноши- длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад

через стойку на руках. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинаций. Совершенствование техники упражнений и индивидуальных гимнастических комбинаций (на спортивных снарядах) на высокой перекладине (юн).

Опорные прыжки: юноши - прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 115 -120 см), девушки- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см).

Оздоровительные системы физического воспитания ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью (девушки).

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительными отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы (юноши).

Прикладные упражнения: лазанье по канату, шесту без помощи ног (юноши) на скорость.

Гимнастическая полоса препятствий.

Знания о гимнастике: основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.

Особенности методики занятий с младшими школьниками.

Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Организаторские умения: выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

Самостоятельные занятия: программа тренировок с использованием гимнастических упражнений.

Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Общеразвивающие упражнения: с предметами (с набивным мячом, со скакалкой, с гимнастической палкой), без предметов, в парах, гимнастической скамейкой.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств Гимнастика при умственной и физической деятельности.

Спортивные игры

Баскетбол

Совершенствование технических приёмов в баскетболе:

Техника передвижений, остановок и поворотов: комбинации из освоенных элементов техники передвижений в нападении и защите.

Техника ловли и передачи мяча: ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита; передача мяча от головы, передача мяча одной рукой снизу и сбоку.

Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Техника ведения мяча: ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости.

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Техника бросков: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Техника защитных действий: перехват мяча. Накрывание.

Техника перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование индивидуальных, групповых и командно - тактических действий в нападении и защите в баскетболе: позиционное нападение, зонная защита. Взаимодействие с заслоном. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей: игра по правилам баскетбола. Правила соревнований по баскетбол

Волейбол

Совершенствование технических приёмов в волейболе:

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:

комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорение). Техника приёма и передач мяча (верхняя и нижняя):

передача мяча сверху во встречных колоннах вдоль сетки и через сетку; прием подачи; приём снизу; варианты техники приёма и передач мяча.

Техника нападающего удара: варианты нападающих ударов через сетку;

Техника защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём).

Техника подачи мяча: Верхняя прямая подача.

Совершенствование индивидуальных, групповых и командно-тактических действий в нападении и защите в волейболе.

Овладение игрой и развитие психомоторных способностей: игра по правилам волейбола. Правила соревнований по волейболу.

Знание о спортивной игре: терминология избранной спортивной игры; техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных качеств. Организаторские умения: Организация и проведение спортивной игры с обучающимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команд, подготовка мест для проведения занятий. Самостоятельные занятия: упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта «Русская лапта».

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах, Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши). Знания: Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятии лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

«Русская лапта»

Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		Класс	
		10	11
1	<i>Основы знаний</i>		
2	<i>Развитие двигательных способностей</i>	3	3
3	<i>Двигательные умения и навыки</i>		
3.1	Спортивные игры (волейбол)	15	15
3.2	Гимнастика с основами акробатики	18	18
3.3	Легкая атлетика	20	19
3.4	Лыжные гонки	18	18
3.5	Спортивные игры (баскетбол)	20	19
3.6	Русская лапта	11	10
	ИТОГО:	105	102

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

Результаты изучения предмета «Физическая культура» соотносятся с Требованиями ФКГОС и задаются по четырём базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать» и «использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни», которые являются критериями оценки успешности овладения обучающимися программного материала и устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником, оканчивающим среднюю школу.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

Знать/понимать

- 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 индивидуальных занятий различной направленности;

Уметь

- Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- Выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой. Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - Повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
 - Подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
 - Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - Активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Демонстрировать двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 25 мин (юноши) и до 20 мин (девушки); прыгать в высоту с 9-15 м разбега одним из спортивных способов («перешагивания»), прыгать в длину с 9-15 шагов разбега способом («согнув ноги»); преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия без опоры и с опорой; преодолевать полосу препятствий (юноши); осуществлять челночный бег.

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, дротик, утяжелённые малые мячи, резиновые палки) с места и с полного разбега (12-15м) в пять бросковых шагов; метать различные снаряды в горизонтальную цель.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках (юноши), на бревне и разновысоких брусьях (Девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину (юноши); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, лазать по канату без помощи ног (юноши). В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико- тактические действия одной из спортивной

игры. Физическая подготовленность: выполнять нормативы по показателям силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости в соответствии с требованием программы, с учётом индивидуальных возможностей обучающихся.