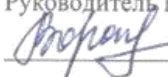



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа «Центр образования» пос. Варламово
муниципального района Сызранский Самарской области

Рассмотрено и принято на заседании
методического объединения учителей
физической культуры
Протокол № 1 от 30.08.2018 г.

Проверено,
рекомендовано к утверждению
31 августа 2018 г.

Утверждено к использованию в
образовательном процессе
Учреждения
Приказ № 1475 от 31.08.2018г.

Руководитель МО:
 Т.М.Воропаева

Зам.директора по УВР:
 В.А.Дозорова



Рабочая программа по физической культуре (10-11 классы)

Составили:

Авилкин А.Ф., учитель физической культуры

Пояснительная записка

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе программы для ОУ 1-11 кл. Физическое воспитание/ Автор В.И.Лях. М., Просвещение.

УМК: Лях В.И. Зданович А.А. Физическая культура. (базовый уровень)10-11 кл. – М., Просвещение.

Предмет физическая культура входит в инвариантную часть учебного плана школы.

Согласно учебному плану ГБОУ СОШ «Центр образования» пос. Варламово на изучение физической культуры в 10-11 классах выделяется по 102 часа в год (3 часа в неделю).

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных уроках в неделю основного общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

В **вариативную** часть включается программный материал по спортивным играм и легкой атлетике.

Целью физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и

привычки соблюдения личной гигиены;

- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. На уроках физической культуры решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках учащиеся получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков – обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей и кондиционных способностей, а также сочетание этих способностей. Уроки физической культуры содержат богатый материал для воспитания волевых качеств, а также нравственных и духовных сторон личности.

Содержание учебного предмета, курса

	часы	10класс	11 класс
Гимнастика с основами акробатики	18	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.	Организующие команды и приемы. Уметь заниматься страховкой и самостраховкой. Уметь самостоятельно выполнять силовые и акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
Лёгкая атлетика	30	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча в цель и на дальность. Бег в чередовании с ходьбой. Подвижные игры. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Медленный бег с изменением направления по сигналу.	Выполнять беговые упражнения самостоятельно. Метания гранаты м-700гр, д-500гр. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча в цель и на дальность. Бег в чередовании с ходьбой. Подвижные игры. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Метание на заданное расстояние. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Медленный бег с изменением направления по сигналу.
Лыжная подготовка	21	Передвижения на лыжах. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.	Передвижения на лыжах различными видами ходов. Переходы с хода на ход. Остановки плугом и упором. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.
Спортивные игры	33	Баскетбол, волейбол. Игра по упрощённым правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений	Баскетбол, волейбол. Умения применять технико- тактические действия. Умения судить по правилам. Игра по упрощённым правилам. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений
Знания о физической культуре		Во время урока	Во время урока

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса .

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик 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 индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (гимнастики и адаптивной физической культуры);
- выполнять простейшие приемы самомассажа;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

демонстрировать

Физические качества	Физические упражнения
Быстрота	Бег 100м с низкого старта Прыжки через скакалку
Сила	Подтягивание туловища из виса Подтягивание туловища из виса лежа Прыжок в длину с места Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову
Выносливость	Бег на 2000 м Бег на 1000 м

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.