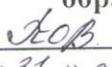


**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Октябрьский центр образования»
муниципального образования Киреевский район**

Согласовано
Заместитель директора по УВР
 А.В. Терехина
«31» августа 2017г

Утверждаю:
Директор МКОУ «Октябрьский центр
образования»

 О.В. Полякова
«31» августа 2017г
приказ № 94 от 31.08.2017г.



**Рабочая программа
по физической культуре 10-11 классов**

Годовое количество часов – 102ч.
Количество часов в неделю – 3ч.

Составитель программы: учитель физической культуры Климушкин Е.В.

Рассмотрено на заседании ШМО учителей гуманитарного цикла
протокол №1 от 31 августа 2017года.

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» для 10-11 классов составлена на основе ГОС 2004г, примерной программы среднего (полного) общего образования по физической культуре и комплексной программы «Физическое воспитание 1-11» Авторы: В. И. Ляха, А.А. Зданевич.-М.: Просвещение, 2012г.

Цели

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.

В соответствии с этим, программа предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

2.Общая характеристика учебного курса по физической культуре

В соответствии со структурой двигательной деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Оздоровительные системы физического воспитания» и «Спортивная подготовка» .

Раздел «Способы двигательной активности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся на самостоятельные занятия физической культурой.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Это раздел включает в себя несколько тем:

«Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой», содержание которой соотносится с решением задач по укреплению здоровья учащихся.

«Упражнения в системе занятий гимнастикой. Эта тема представлена упражнениями оздоровительных систем, которые излагаются в последовательности, определяющей решение задач по коррекции телосложения.

«Упражнения в системе спортивной подготовки» здесь представлен материал соревновательными и прикладными упражнениями из базовых видов спорта(лёгкой атлетики, лыжные гонки, спортивные игры(баскетбол, волейбол).

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиям;
- 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, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функций отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение психической регуляции.

Тематическое планирование

№	тема	характеристика деятельности обучающихся
1	Знания о физической культуре	<p>Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, её роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности.</p> <p>Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышению работоспособности.</p> <p>Основные положения закона РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p> <p>Совершенствование навыков и умений в анализе и оценке техники двигательных действий, наблюдении за режимами физической нагрузки и показателями текущего самочувствия.</p> <p>Совершенствование навыков и умений в судействе спортивных соревнований.</p> <p>Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановления здоровья человека, её цель, задачи, виды и разновидности.</p> <p>Атлетическая гимнастика (юноши)и аэробика(девушки) как системы занятий по формированию стройной фигуры.</p> <p>Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания(белки,</p>

		жиры, углеводы, витамины, минеральные соли). Общие представления о спортивной форме и её структурных компонентах. Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности.
2	Способы двигательной деятельности	Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой (по выбору с учётом интересов) Подготовка мест занятий, отбор инвентаря и оборудования. Соблюдение правил ТБ на занятиях физической культурой разной направленности. Совершенствование навыков и умений в проведении гигиенического массажа и оздоровительного самомассажа по профилактике простудных заболеваний. Совершенствование навыков и умений по оказанию доврачебной помощи при травмах и ушибах.
Физическое совершенствование		
3	Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой	Уметь подбирать и выполнять: - индивидуальные комплексы ОРУ на развитие координации движений и гибкости, - индивидуальные комплексы на регулирование массы тела, формирование осанки и стройной фигуры; Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; Специальные комплексы лечебной гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения, зрения
4	Упражнения в системе занятий гимнастикой	Уметь выполнять индивидуальные комплексы упражнений на снижение и наращивание массы тела с предметами и без (штанга, гантели) Использовать упражнения на разные мышечные группы для самостоятельных занятий. Соблюдение правил ТБ на занятиях атлетической гимнастики, уметь выполнять страховку при выполнении упражнений с отягощениями.
Прикладно ориентированная физическая подготовка		
6	Лёгкая атлетика	Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (из ранее изученных). Выполнение легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации. Включать л/а упражнения в различные формы занятий ФК. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении л/а упражнений
7	Гимнастика с основами акробатики	Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений в акробатических комбинациях. Выполнение спортивных комбинаций в условиях

		соревновательной деятельности.
8	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила ТБ. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности. Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в баскетболе и волейболе. Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности.
9	Лыжная подготовка	Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Прохождение соревновательных дистанций в условиях соревновательной деятельности Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте ЧСС. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила ТБ. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха
10	Упражнения общеразвивающей направленности (ОФП)	Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой: лёгкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики, по лёгкой атлетике, по лыжной подготовке, по баскетболу, по футболу

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих 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 самостраховки 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 (сек)	5.0	5.4
	Бег 100 м (сек)	14.3	17.5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	10	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	-	14
	Прыжок в длину с места (см)	215	170
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км (мин)	13.50	-
	Кроссовый бег на 2 км	-	10.00

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи) с места и с полного разбега (12-15 метров) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель с 10-12 метров (девушки), с 15-25 метров (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки), выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши) и комбинацию из пяти ранее усвоенных элементов (девушки); лазать по канату без помощи ног и с помощью на скорость (юноши).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ)

Тема	Количество часов	
	Классы	
	10	11
Всего часов	102	102
Знания о физической культуре	В процессе урока.	
Гимнастика с элементами акробатики	20	20
Легкая атлетика	35	35
Лыжная подготовка	20	20
Спортивные игры (волейбол, баскетбол, подвижные игры)	27	27

10 - 11 КЛАСС

Основы знаний о физической культуре

Цель: систематизировать основы знаний о физической культуре – социокультурные, психолого-педагогические, медико-биологические.

Понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

Планируемый результат:

- учащиеся смогут использовать основы знаний о физической культуре в своей жизнедеятельности.

Спортивные игры

Цель: овладеть более сложными приемами техники и тактикой игры в баскетбол и волейбол.

Баскетбол: комбинации из освоенных элементов техники; индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Учебная игра по правилам.

Волейбол: комбинации из освоенных элементов техники; варианты блокирования нападающих ударов, страховка; индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Учебная игра по правилам.

Планируемый результат:

- учащиеся смогут играть и соревноваться.

Лыжная подготовка

Цель: освоить технику лыжных ходов.

Переход с попеременных ходов на одновременные и обратно. Коньковый ход. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши).

Планируемый результат:

- учащиеся смогут правильно распределять силы для прохождения любых дистанций на лыжах, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

Легкая атлетика

Цель: освоить технику выполнения и продемонстрировать результат в беге на короткую дистанцию, на длинную дистанцию. Освоить технику выполнения и продемонстрировать результат прыжка в длину и в высоту и метания мяча.

Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники специальных упражнений бегуна, прыгуна и метателя. Совершенствование техники прыжка в длину, в высоту. Совершенствование техники метания мяча. Круговая эстафета.

Планируемый результат:

- продемонстрировать технику и результат бега на 100 м;
- продемонстрировать технику и результат бега на 2 (3) км;
- продемонстрировать технику и результат прыжка в высоту и в длину;
- продемонстрировать технику и результат метания мяча;
- уметь выполнять бег и передачу палочки в круговой эстафете.

Гимнастика

Цель: уметь составлять индивидуальные гимнастические комбинации.

Строевые упражнения: Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по 2, по 4, по 8 в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении.

ОРУ с предметами: набивными мячами (до 5 кг), гирями, штангой, гантелями (5-7 кг), тренажерами, эспандерами. Прыжки на скакалке.

Висы и упоры. Мальчики – подъем в упор переворотом махом и силой, подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки – вис прогнувшись на нижней жерди опорой ног о верхнюю, переход на нижнюю жердь; равновесие на нижней жерди. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом.

Опорный прыжок. Мальчики – прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см, девочки - прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110 см).

Акробатика. Мальчики – длинный кувырок вперед, кувырок назад, кувырок назад из упора присев, силой стойка на голове и руках, длинный кувырок с трех шагов. Девочки – равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.

Лазанье по канату. Подтягивания.

Планируемый результат:

- учащиеся смогут демонстрировать технику выполнения опорного прыжка;
- демонстрировать индивидуальные комбинации на снарядах.