

Муниципальное образовательное учреждение
Покровская средняя общеобразовательная школа

Утверждена
приказом директора
директора МОУ Покровская СОШ
от 4 сентября 2020 года № 467

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета

Физическая культура

10-11 классы

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

СОДЕРЖАНИЕ

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ 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.

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

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

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 60 м

Бег на результат (100 м). Совершенствование техники на средние и длинные дистанции до 2000 м (девушки) и 3000 м (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 5000 м (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 500 г 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.

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.

Гимнастика

Совершенствование строевых упражнения: пройденные 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 - 120см), девушки-

Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

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.

Лыжная подготовка

Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах (на основе ранее освоенного учебного материала). Гонки на лыжах по избранной спортивной дистанции в условиях соревновательной деятельности (повышение уровня спортивной квалификации).

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.

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 учащимися 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.

Легкая атлетика

Выносливость: повторный бег с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности на дистанции 200 и 500м; равномерный бег в режиме умеренной интенсивности 2000м.

Быстрота: скоростной бег на результат 60м.

Силовые способности: комплексы общеразвивающих упражнений с элементами атлетической гимнастики, специальные прыжковые упражнения, специальные упражнения силовой.

Футбол

Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Техничко-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№	Разделы	Количество часов
1	Физическая культура и здоровый образ жизни	2
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1
Физическое совершенствование		
3	Легкая атлетика	12
4	Баскетбол	15
5	Гимнастика	21
6	Лыжная подготовка	24
7	Волейбол	11
8	Легкая атлетика	10
9	Футбол	6
Итого		102

11 класс

№	Разделы	Количество часов
1	Физическая культура и здоровый образ жизни	2
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1
Физическое совершенствование		
3	Легкая атлетика	12
4	Баскетбол	15
5	Гимнастика	20
6	Лыжная подготовка	22
7	Волейбол	11
8	Легкая атлетика	10
9	Футбол	6
Итого		99