

Волосовский муниципальный район
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Сельцовская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено и принято на педагогическом
совете
Протокол №8 от 22.08.2019



УТВЕРЖДЕН
приказом директора школы
от 28.08.2019 г. № 347

Приложение к основным образовательным
программам НОО, ООО, СОО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса

МОУ «Сельцовская средняя общеобразовательная школа»

наименование ОУ

Иванова Екатерина Владимировна,
Морщанин Николай Александрович.

Ф. И. О., категория

Физическая культура 10-11 класс

предмет, класс

10 класс (3 часа в неделю, 102 часа в год)

11 класс (3 часа в неделю, 102 часа в год)

кол-во часов в год, в неделю

Рабочая программа составлена на основе:

Примерной программы и авторской
программы «Комплексная
программа физического
воспитания учащихся 1-11
классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича
(М.: Просвещение, 2014 г.)

п. Сельцо
2019 г

1. Планируемые результаты обучения 10-11 класс

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 системы индивидуальных занятий физическим упражнениями 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;
- Подготовки 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;

Владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативных.

2.Содержание учебного предмета.

Основы знаний о физической культуре, умения навыки

Социокультурные основы

10класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

11класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

10класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико- тактические действия в избранном виде спорта.

11класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

10класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы. Организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приёмы саморегуляции

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Баскетбол

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координации, воспитание нравственных и волевых качеств. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях волейболом.

Гимнастика с элементами акробатики

10 – 11 классы. 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. Лёгкая атлетика

10 – 11 классы. Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований.

Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой

Лыжная подготовка

10 – 11 классы. Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника

безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки.

Кроссовая подготовка

10-11 классы. Значение кроссовой подготовки для развития общей выносливости и улучшения работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Прикладное значение кроссовой подготовки. Самоконтроль во время кроссов различной продолжительности.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Учащиеся 10-11 классов должны владеть теоретическими знаниями, по темам указанным в разделах программы «Основы знаний по физической культуре».

Учащиеся 10-11 классов должны уметь применять на практике полученные знания по физической культуре и спорту, организовывать и проводить самостоятельные занятия по физической культуре и спорту, знать и применять на практике правила соревнований по видам спорта, изученным в программе, т.е. владеть навыками физкультурно-оздоровительной деятельности.

Учащиеся должны уметь демонстрировать (не ниже указанного уровня)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин/с	-	10.00
	Бег 3000 м мин/с	13.30	-

3. Тематическое планирование по физической культуре в 10 – 11 классах

№п/п	Вид программного материала	10 класс		11 класс	
		Базовая часть	Вариативная часть	Базовая часть	Вариативная часть
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков в течение года		В процессе уроков в течение года	
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	18	-	18	-
1.3	Лёгкая атлетика	21	3	21	3
1.4	Лыжная подготовка	18	18	18	-
1.5	Спортивные игры				
	волейбол	9	5	9	5
	баскетбол	9	9	9	9
1.6	Кроссовая подготовка	-	8	-	8
	ИТОГО:	78ч	24ч	78ч	24ч
	Всего часов за год	102 ч		102 ч	

