

<p><b>РАССМОТРЕНО:</b> на заседании МО <u>2 July</u> Протокол № <u>4</u> «<u>31</u>» <u>августа</u> 20 <u>17</u> г. Рук-ль МО <u>Ирмишгалина Т.И.</u> <u>Ирм</u></p>	<p><b>СОГЛАСОВАНО:</b> Зам. директора по УВР <u>Н.В.Войтович</u> «<u>31</u>» <u>08</u> 20 <u>17</u> г.</p>	<p><b>УТВЕРЖДАЮ:</b> Директор МОУ ИРМО «Большереченская СОШ» <u>Н.В. Сычева,</u> приказ № <u>126/10</u> от «<u>31</u>» <u>08</u> 20 <u>17</u> г.</p>
--	--	--



МОУ ИРМО «Большереченская СОШ» Иркутского района

**Рабочая программа  
по физической культуре  
для 10-11 классов  
(приложение к ООП СОУ)**

**срок освоения – 2 года**

Безницкая Ю.А., учитель физической культуры,  
высшая кв. категория

**2017/2018 учебный год**

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 10-11 классов разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования МОУ ИРМО «Большереченская СОШ»

Рабочая программа рассчитана:

Физическая культура 10 класс на 102 часа (3 часа в неделю)

Физическая культура 11 класс на 102 часа (3 часа в неделю)

Рабочая программа обеспечена соответствующим программой учебно-методическим комплексом:

1. Физическая культура: 10-11 классы: учеб. Для учащихся общеобразоват.: / Учебное пособие / Под ред. В.И.Ляха, Г.Б.Мейксона. – М.

## **Требования к уровню подготовки обучающихся\**

В результате изучения предмета «Физическая культура» обучающиеся должны

### **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 и 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 само страховки 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 взаимодействий физических упражнений.

### Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,0 с 14,3 с	5,4 с 17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10 раз - 213 см	- 14 раз 170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 сек -	- 10 мин 00 сек

### Двигательные умения, навыки и способности:

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.), с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 X 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**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 комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); 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 освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В единоборствах:** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (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 (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической подготовленности обучающихся

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Юноши			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег на 30 м (сек.)	16	5,2	5,1-4,8	4,4	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Челночный бег 3 по 10 м (сек.)	16	8,2	8,0-7,7	7,3	9,7	9,3-8,7	8,4
3	Прыжок в длину с места (см)	16	180	195 -210	230	160	170-190	210
4	6 минутный бег (м)	16	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Наклон вперед из положения сидя, см	16	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из положения лежа (девочки), кол-во раз	16	4	8-9	11	6	13-15	18

## Содержание учебного предмета

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.** *Социокультурные основы.*

Физическая культура общества и человека, 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 движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

*Психолого-педагогические основы.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

*Медико-биологические основы.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

**Закрепление приемов саморегуляции.** Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Закрепление приемов самоконтроля.** Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

### **Спортивные игры**

Закрепление и совершенствование ранее освоенных элементов техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, технико-тактических взаимодействия в нападении и защите.

Развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств.

Овладение техникой основных приемов (с мячом и без мяча), упражнения с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей.

Овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями. Игра и соревнования

**Баскетбол** Комбинация из основных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехваты и накрывание). Владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

**Волейбол** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча.

Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

Совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях.

Гимнастические упражнения на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.

Упражнения на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Упражнения для подготовки юношей к будущей трудовой деятельности и службе в армии.

Для девушек упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствующие развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия.

### **Легкая атлетика**

Совершенствование техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и в высоту с разбега, метание.

Развитие кондиционных (выносливости, скоростно – силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей.

Знания о физической культуре. Совершенствование организаторских умений.

Самостоятельные занятия.

### **Лыжная подготовка**

Освоение техники лыжных ходов с учетом возрастных функциональных возможностей организма учащихся. Эстафеты и различные соревнования. Знания о физической культуре.

### **Тематическое планирование**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
-------	----------------------------	---------------------------

1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика, кроссовая подготовка,	30
3	Спортивные игры (баскетбол)	30
4	Спортивные игры (волейбол)	18
5	Гимнастика	12
6	Лыжная подготовка	12
Всего		102