



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти
«Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 47»
(МБУ «Школа № 47»)

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 13 от 15.06.2017 г.

Утверждено приказом
от 15.06.2017г., №146-ОД
Директор МБУ «Школа № 47»



**Рабочая программа
«Физическая культура. 10-11 класс»**

Составители:

Ростовщикова Е.П.,

Борисова Е.М.

Тольятти, 2017г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Ученик должен понимать и уметь:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленности, формирование качества личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развитие физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепления здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик должен уметь:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организаций индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитие физических качеств, тестирование физического развития и физической подготовленности.

- Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития физической подготовленности.

- Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Физическое совершенствование

Ученик должен уметь:

- Выполнять комплекс упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.
- Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации)
- Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.
- Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.
- Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и в длину)
- Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения, последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов страны)
- Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов.
- Выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол, в условиях учебной игровой деятельности.
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.
- Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.
- Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Основы знаний о физической культуре: формирование ЗОЖ, современное олимпийское движение, основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта, основы организации двигательного режима

Спортивные игры: баскетбол - комбинации из освоенных элементов техники передвижений; варианты ведения, ловли и передачи мяча; комбинации из освоенных элементов владения мячом, Перехват мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Нападение быстрым прорывом. Игра по правилам баскетбола.

Волейбол - комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты техники приёма и передач мяча, подач, нападающего удара, блокирования, игра по правилам.

Гимнастика с элементами акробатики: общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, акробатические упражнения и комбинации, опорные прыжки, упражнения и комбинации на гимнастическом бревне, упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

Лёгкая атлетика: беговые упражнения: Стартовый разгон. Бег на результат 100м. Эстафетный бег.

Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 2000-3000 метров.

Прыжковые: Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега, Метание теннисного мяча с 4-5 шагов разбега на дальность в коридор 10м., в горизонтальную и вертикальную цель(1X1м) с расстояния 20м.

Лыжные гонки: Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Переход с хода на ход в зависимости от рельефа местности. Преодоление подъёмов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок. Прохождение дистанции до 6 - 8 км.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

10 класс

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов	Примечание
I	Базовая часть	87	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	
1.2	Легкая атлетика	21+11	11 часов из вариативной части
1.3	Спортивные игры:	21+9+4	9 часов из раздела единоборств, 4 часа из вариативной части
1.4	баскетбол	20	
1.5	волейбол	14	
1.6	Гимнастика с элементами акробатики	18	
1.7	Лыжная подготовка	18	
1.8	Элементы единоборств		отсутствие специализированного зала и специального покрытия, часы распределены на спортивные игры
II	Вариативная часть	15	Обусловлена региональными особенностями, по выбору учителя, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта. Часы распределены на легкую атлетику-11 ч., спортивные игры -4 часа
	Итого:	102 часа	

11 класс

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов 11 кл.	Примечание
I	Базовая часть	87	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	
1.2	Легкая атлетика	21+11	11 часов из вариативной части
1.3	Спортивные игры:	21+9+4	9 часов из раздела единоборств, 4 часа из вариативной части
1.4	баскетбол	20	
1.5	волейбол	14	

1.6	Гимнастика с элементами акробатики	18	
1.7	Лыжная подготовка	18	
1.8	Элементы единоборств		отсутствие специализированного зала и специального покрытия, часы распределены на спортивные игры
II	Вариативная часть	15	Обусловлена региональными особенностями, по выбору учителя, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта. Часы распределены на легкую атлетику-11 ч., спортивные игры -4 часа
	Итого:	102 часа	