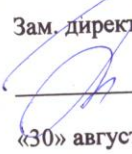


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа пос. Конезавод
муниципального района Красноярский Самарской области**

РАССМОТРЕНО:

на заседании МО
протокол № 1
от «30» августа 2018 г.

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора по УВР
 /И.А. Соплякова/
«30» августа 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы
 /Г.В. Неровный/
Приказ № 92 – од от
«31» августа 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

класс 10-11

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
от «30» августа 2018 г.

2018 год

Пояснительная записка

Целью реализации основной образовательной программы среднего общего образования по учебному предмету «Физическая культура» является усвоение содержания учебного предмета «Физическая культура» и достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями, установленными Федеральным компонентом государственного стандарта среднего общего образования и основной образовательной программой среднего общего образования ГБОУ СОШ пос. Конезавод.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана на основе:

- примерной авторской программе «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10 -11 классов», В.И. Лях, А.А. Зданевича М. «Просвещение»
- учебного плана ГБОУ СОШ пос. Конезавод

Программа рассчитана на 204 часа, со следующим распределением часов по классам:

10 класс – 102 часа;

11 класс – 102 часа;

Планируемые результаты

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

знать об особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- знать об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

- выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

2. Содержание учебного курса

Знания о физической культуре

История физической культуры.

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России.

Олимпийское движение в России (СССР).

Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.

Проведение самостоятельных занятий физической подготовкой.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

3. Тематическое планирование

3.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		Класс	
		10	11
1	Базовая часть	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры:		
1.2.1	Волейбол	9	9
1.2.2	Баскетбол	9	9
1.2.3	Футбол	8	8
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	11	11
1.4	Легкая атлетика	10	10
1.5	Кроссовая подготовка	10	10
1.6	Лыжная подготовка	18	18
2	Вариативная часть	27	27
2.1	Волейбол	18	18
Количество уроков в неделю		3	3
Итого		102	102