

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Изучение курса «Физическая культура» на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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 физическими 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 приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- Знания о физической культуре
- Оздоровительные системы физического воспитания
- Спортивная подготовка

- Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, её роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности.
- Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышению работоспособности. Основные положения закона РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.
- Совершенствование навыков и умений в анализе и оценке техники двигательных действий, наблюдении за режимами физической нагрузки и показателями текущего самочувствия. Совершенствование навыков и умений в судействе спортивных соревнований.
- Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановления здоровья человека, её цель, задачи, виды и разновидности.
- Атлетическая гимнастика (юноши) и аэробика (девушки) как системы занятий по формированию стройной фигуры.
- Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли).
- Общие представления о спортивной форме и её структурных компонентах. Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности.
- Способы двигательной физкультурной деятельности
- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
- Оценка эффективности занятий физической культурой (самонаблюдение и самоконтроль). Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой (по выбору с учётом интересов)
- Подготовка мест занятий, отбор инвентаря и оборудования.
- Соблюдение правил ТБ на занятиях физической культурой разной направленности. Совершенствование навыков и умений в проведении гигиенического массажа и оздоровительного самомассажа по профилактике простудных заболеваний.
- Совершенствование навыков и умений по оказанию доврачебной помощи при травмах и ушибах. Физическое совершенствование
- Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой (комплексы упражнений на регулирование массы тела, индивидуальные комплексы ОРУ на развитие координации движений и гибкости)
- Уметь подбирать и выполнять:
 - - индивидуальные комплексы ОРУ на развитие координации движений и гибкости, -индивидуальные комплексы на регулирование массы тела, формирование осанки и стройной фигуры;
 - Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз;
 - Специальные комплексы лечебной гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения, зрения
 - Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой (юноши)
 - Уметь выполнять индивидуальные комплексы упражнений на снижение и наращивание массы тела с предметами и без (штанга, гантели)
 - Использовать упражнения на разные мышечные группы для самостоятельных занятий. Соблюдение правил ТБ на занятиях атлетической гимнастики, уметь выполнять страховку при выполнении упражнений с отягощениями.
 - Упражнения в системе занятий аэробикой (девушки)
 - Уметь выполнять комплексы ОРУ с дополнительным отягощением на различные группы мышц (в устойчивом ритме, под музыкальное сопровождение). Упражнения танцевального характера (в повышенном темпе). Составлять танцевальную комбинацию на 32 счёта.
 - Знать и уметь выполнять упражнения: для мышц живота, спины, ягодичных мышц, мышц бедра (сгибателей, разгибателей), мышц стопы и голени, для рук и плечевого пояса упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.

- Использовать упражнения на разные мышечные группы для самостоятельных занятий. Описывать и осваивать базовые шаги аэробики, составлять из них комбинации и выполнять под музыкальное сопровождение.
- Упражнения в системе спортивной подготовки: -гимнастика с основами акробатики;
- Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений в акробатических комбинациях.
- Выполнение спортивных комбинаций в условиях соревновательной деятельности. -лёгкая атлетика;
- Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (из ранее изученных). Выполнение легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности.
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации. Включать л/а упражнения в различные формы занятий ФК. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении л/а упражнений -лыжные гонки;
- Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Прохождение соревновательных дистанций в условиях соревновательной деятельности
- Применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте ЧСС.
- Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила ТБ.
- Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха
- -спортивные игры (баскетбол); Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов, соблюдать правила ТБ. Моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от ситуации и условий возникающих в процессе игровой деятельности.
- Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в баскетболе. Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности.
- -упражнения общеразвивающей направленности; Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой: лёгкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по гимнастике с основами акробатики, по лёгкой атлетике, по лыжной подготовке, по баскетболу, по футболу -кроссовая подготовка

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс (102 часа)

№ п/п	Тема урока	Колич ество часов	Дата
Легкая атлетика (25 часа)			
I четверть			
1	Инструктаж ТБ по физической культуре и легкой атлетике	1	
2	Беговые спец упражнения, бег с ускорением. ОФП	1	
3	Беговые спец упражнения, стартовый разгон. ОФП	2	
4	Бег 60 метров	1	
5	Бег 200 метров	1	
6	Бег 400 метров	1	

7	Бег 100 метров	1	
8	Игровой урок (лапта, салки)	1	
9	Бег 500 метров	1	
10	Бег 1000 метров	1	
11	Прыжок в длину с места (на результат)	1	
12	Метание набивного мяча, горизонтальную и вертикальную цель	1	
13	Челночный бег 4х9, стартовый разгон	1	
14	Подъем туловища из положения лежа (30 секунд на результат)	1	
15	Игровой урок (мини-футбол)	1	
16	Сгибание, разгибание рук в упоре (30 секунд на результат)	1	
17	Прыжки на скакалке за 1 минуту	1	
18	Игровой урок (перестрелка, третий лишний)	1	
19	Подтягивание (мальчики). Вис (девочки) на результат	1	
20	Низкий, высокий старт (техника)	2	
21	Метание малого мяча на дальность, в цель	2	
22	Встречная эстафета (передача эстафетной палочки)	1	
23	Просмотр видеofilmа о легкой атлетике (ИКТ)	1	
Баскетбол (23 часа)			
II четверть			
1	Водный урок по баскетболу. Инструктаж по технике безопасности	1	
2	Ведение мяча, с изменением направления, стойка баскетболиста	3	
3	Бросок из под кольца двумя руками	2	
4	Бросок с места двумя руками от груди (средний)	3	
5	Передача мяча в движении в парах	3	
6	Игровой урок (игра в мини-баскетбол 5х5)	1	
7	Передача в тройках с атакой кольца	3	
8	Ведение, два шага, бросок	3	
9	Выполнение штрафного броска (техника)	1	
10	Штрафной бросок на результат	1	
11	Игровой урок (игра в мини-баскетбол 5х5)	1	
12	Просмотр видеofilmа о баскетболе (ИКТ)	1	
Волейбол (22 часа). Гимнастика (8 часов)			
III четверть (30 часов)			
1	Вводный урок по волейболу. Техника безопасности	1	
2	Стойка волейболиста. Техника верхнего приема	2	
3	Верхний прием над собой	2	
4	Игровой урок (мини-волейбол 6х6)	1	
5	Стойка волейболиста, нижняя. Техника нижнего приема	1	
6	Нижний прием над собой	2	
7	Верхняя передача в парах	2	
9	Просмотр видеofilmа о волейболе. (Фрагменты игры, правила. ИКТ)		
10	Нижняя передача в парах	3	
11	Игровой урок (мини-волейбол 6х6)	1	
12	Строевая подготовка. Перестроение в 2,3,4 шеренги, колонны. Маршировка, повороты	8	
13	Прямая верхняя подача	3	

14	Прямой нападающий удар на сетку	2	
15	Просмотр видеofilmа о волейболе (сюжеты Олимпийских игр)	1	
Легкая атлетика, ОФП (24 часа)			
IV четверть			
1	Вводный урок по легкой атлетике. Техника безопасности	1	
2	Прыжок в длину с места (результат)	1	
3	Метание набивного мяча (результат)	1	
4	Челночный бег 4х9 (результат)	1	
5	ОФП беговые спец упражнения	2	
6	Прыжки на скакалке за 1 минуту (результат)	1	
7	Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд (результат)	1	
8	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (результат)	1	
9	Подтягивание мальчики, вис девочки (результат)	1	
10	Бег 60м, 100м, 200м, 400м, 500м, 1000 метров	6	
11	Низкий, высокий старт	2	
12	Метание малого мяча на дальность	2	
13	Бег с эстафетной палочкой	1	
14	Просмотр обучающего фильма по легкой атлетике	1	
15	Игровой урок	2	

11 класс (102 часа)

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
Легкая атлетика (25 часа)			
I четверть			
1	Инструктаж ТБ по физической культуре и легкой атлетике	1	
2	Беговые спец упражнения, бег с ускорением. ОФП	1	
3	Беговые спец упражнения, стартовый разгон. ОФП	2	
4	Бег 60 метров	1	
5	Бег 200 метров	1	
6	Бег 400 метров	1	
7	Бег 100 метров	1	
8	Игровой урок (лапта, салки)	1	
9	Бег 500 метров	1	
10	Бег 1000 метров	1	
11	Прыжок в длину с места (на результат)	1	
12	Метание набивного мяча, горизонтальную и вертикальную цель	1	
13	Челночный бег 4х9, стартовый разгон	1	
14	Подъем туловища из положения лежа (30 секунд на результат)	1	
15	Игровой урок (мини-футбол)	1	
16	Сгибание, разгибание рук в упоре (30 секунд на результат)	1	
17	Прыжки на скакалке за 1 минуту	1	
18	Игровой урок (перестрелка, третий лишний)	1	
19	Подтягивание (мальчики). Вис (девочки) на результат	1	

20	Низкий, высокий старт (техника)	2	
21	Метание малого мяча на дальность, в цель	2	
22	Встречная эстафета (передача эстафетной палочки)	1	
23	Просмотр видеофильма о легкой атлетике (ИКТ)	1	
Баскетбол (23 часа)			
II четверть			
1	Водный урок по баскетболу. Инструктаж по технике безопасности	1	
2	Ведение мяча, с изменением направления, стойка баскетболиста	3	
3	Бросок из под кольца двумя руками	2	
4	Бросок с места двумя руками от груди (средний)	3	
5	Передача мяча в движении в парах	3	
6	Игровой урок (игра в мини-баскетбол 5х5)	1	
7	Передача в тройках с атакой кольца	3	
8	Ведение, два шага, бросок	3	
9	Выполнение штрафного броска (техника)	1	
10	Штрафной бросок на результат	1	
11	Игровой урок (игра в мини-баскетбол 5х5)	1	
12	Просмотр видеофильма о баскетболе (ИКТ)	1	
Волейбол (22 часа). Гимнастика (8 часов)			
III четверть (30 часов)			
1	Вводный урок по волейболу. Техника безопасности	1	
2	Стойка волейболиста. Техника верхнего приема	2	
3	Верхний прием над собой	2	
4	Игровой урок (мини-волейбол 6х6)	1	
5	Стойка волейболиста, нижняя. Техника нижнего приема	1	
6	Нижний прием над собой	2	
7	Верхняя передача в парах	2	
9	Просмотр видеофильма о волейболе. (Фрагменты игры, правила. ИКТ)		
10	Нижняя передача в парах	3	
11	Игровой урок (мини-волейбол 6х6)	1	
12	Строевая подготовка. Перестроение в 2,3,4 шеренги, колонны. Маршировка, повороты	8	
13	Прямая верхняя подача	3	
14	Прямой нападающий удар на сетку	2	
15	Просмотр видеофильма о волейболе (сюжеты Олимпийских игр)	1	
Легкая атлетика, ОФП (24 часа)			
IV четверть			
1	Вводный урок по легкой атлетике. Техника безопасности	1	
2	Прыжок в длину с места (результат)	1	
3	Метание набивного мяча (результат)	1	
4	Челночный бег 4х9 (результат)	1	
5	ОФП беговые спец упражнения	2	

6	Прыжки на скакалке за 1 минуту (результат)	1	
7	Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд (результат)	1	
8	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (результат)	1	
9	Подтягивание мальчики, вис девочки (результат)	1	
10	Бег 60м, 100м, 200м, 400м, 500м, 1000 метров	6	
11	Низкий, высокий старт	2	
12	Метание малого мяча на дальность	2	
13	Бег с эстафетной палочкой	1	
14	Просмотр обучающего фильма по легкой атлетике	1	
15	Игровой урок	2	