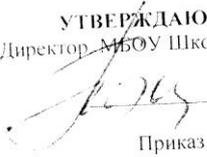


муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Школа № 105 имени М.И. Рунт»
городского округа Самара

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения учителей
МБОУ Школы № 105
г.о. Самара
Протокол № ___ от
«__» _____ 2019 г.

ПРОВЕРЕНО
Заместитель директора по УВР
МБОУ Школы № 105 г.о. Самара
Егорова Е.В.
ФИО
«__» _____ 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Школы № 105 г.о. Самара
 /Базина М.В./
ФИО
Приказ № ___ от
«__» _____ 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(название)

по физической культуре

Уровень программы
среднее общее образование

10-11 классы

Составитель (и):

Морозова Светлана Борисовна

(Ф.И.О. учителя, категория)

г. Самара

Паспорт программы

Класс	10-11
Предмет	Физическая культура
Уровень программы	Базовый (10-11)
Количество часов в неделю	10 класс -3 ч. 11 класс – 3ч
Количество часов в год	102 ч.
Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями*	ФГОС СОО (10-11 классы)
Рабочая программа составлена на основе программы	Лях В.И. «Комплексная программа по физической культуре 10-11 класс.» М. Просвещение 2016 г.
Учебник	Лях В.И. учебник «Физическая культура 10-11 класс» Просвещение, 2016г.
Дидактический материал	«Тестовые задания по физической культуре»

1. Планируемые результаты изучения физической культуры

Должны знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

ДОЛЖНЫ УМЕТЬ:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма, на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

№	Раздел программы	Основные умения, навыки
1	Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> • Знать правила безопасности при занятии легкой атлетикой и оказание первой медицинской помощи при травмах; • Уметь выполнять низкий старт и знать технику стартового разбега. • Совершенствовать технику бега на короткие и длинные дистанции; • уметь совершать прыжки в длину; • уметь совершать прыжки в высоту; • метать гранату с разбега.
2	Баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> • совершенствовать технику передвижения, остановок, поворотов и стоек; • совершенствовать передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с ударом о пол; • уметь водить мяч на месте, в движении, с изменением направления и скорости; • бросать мяч двумя руками с места и в движении; • вырывать и выбивать мяч; • владеть индивидуальными действиями в нападении и защите.
3	Гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> • уметь выполнять строевые упражнения; • уметь составлять комплекс ОРУ без предметов; • уметь выполнять акробатические упражнения; • уметь выполнять упражнения в висах и упорах; • уметь выполнять упражнения в равновесии; • уметь выполнять опорный прыжок; • уметь лазить по канату, гимнастической стенке, подтягиваться, отжиматься.
4	Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> • Знать правила игры в волейбол; • Знать основные правила судейства; • Усвоить стойки и перемещения на площадке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед • Освоить приемы техники нападающего удара;

		<ul style="list-style-type: none">• Уметь свободно играть в волейбол, применяя все знания, умения и навыки.
--	--	---

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

10. класс. 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 движения.

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

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок 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.

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

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. 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.

11 класс. 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 их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

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

1.5. 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 дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. 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 дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
1	2	3	4
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.	14,3 5,0	17,5 5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	—
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	—	14
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	215	170
выносливость	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

