

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Биклянская средняя общеобразовательная школа » Тукаевского муниципального района Республики Татарстан

Рабочая программа

учебного предмета

Физическая культура

Уровень образования (класс): **среднее общее образование,
10-11класс**

Разработано: ШМО учителей оздоровительно –
технологического цикла

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:
федерального компонента государственного образовательного стандарта;
примерной программы основного среднего образования по направлению «Физическая культура».

Реализуется предметная линия учебников

Класс	Наименование учебника	Автор	Издательство
10	«Физическая культура» 10-11 классы	В.И.Лях, А.А.Зданевич	М.:«Просвещение» 2012 год
11	«Физическая культура» 10-11 классы	В.И.Лях, А.А.Зданевич	М.:«Просвещение» 2012 год

Рабочая программа рассчитана на 204 часов (в 10кл.- 102 часов, 11кл.-102 часа)

Требования к уровню подготовки 10 класс

В результате изучения физической культуры учащийся должен знать:

- 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 индивидуальных занятий различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной 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;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

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.

11 класс

В результате изучения физической культуры выпускник 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, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- характеризовать особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- характеризовать особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- характеризовать особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- характеризовать особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- соблюдать правила экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;
- соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма;
- уметь проводить занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- уметь проводить судейство соревнований по одному из видов спорта;
- уметь определять дозировку физической нагрузки и направленности воздействий физических упражнений.

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 10 класс

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
Базовая часть		86
Основы знаний о физической культуре	Социокультурные основы 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 движение. Психолого-педагогические основы Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками 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. Медико-биологические основы 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. Приемы саморегуляции Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.	В процессе урока
Спортивные игры	Баскетбол 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. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Варианты ловли и передач без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против	27

	игрока без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Волейбол Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Футбол Терминология футбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях футболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях футболом. Передвижения, остановки, повороты и стойки. Удары по мячу и остановки мяча. Ведения мяча. Удары по воротам, индивидуальная техника защиты. Тактика игры.	
Гимнастика с элементами акробатики	Гимнастика с элементами акробатики Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Совершенствование висов. Совершенствование опорных прыжков. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях.	12
Легкая атлетика	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. Подготовка к соревновательной деятельности по легкой атлетике. Совершенствование техники упражнений в беге на	17

	короткие, средние и длинные дистанции; в прыжках в длину и высоту с разбега.	
Лыжная подготовка	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях Совершенствование технических приёмов передвижений на лыжах. Переход с одновременных ходов на попеременные, преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 и 6 км. Подготовка к соревновательной деятельности по лыжным гонкам.	18
Прикладная физическая подготовка	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования.	9
Плавание	Правила поведения на воде и открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль при занятиях плаванием. Брасс. Кроль на спине. Плавание на боку.	3
Вариативная часть		16
Легкая атлетика	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. Подготовка к соревновательной деятельности по легкой атлетике. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции; в прыжках в длину и высоту с разбега.	10
Спортивные игры	Бадминтон Терминология бадминтона. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях бадминтоном. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях бадминтоном. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и подачи. Варианты нападающего удара через сетку. Тактические действия в нападении и приёме.	6
Итого		102

11 класс

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
Базовая часть		87
Основы знаний о физической культуре	Социокультурные основы Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Психолого-педагогические основы Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела. Медико-биологические основы 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 возникновения и пагубное влияние на здоровье. Приемы саморегуляции Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.	В процессе урока
Спортивные игры	Баскетбол Подготовка к соревновательной деятельности. Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в баскетболе. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психо-химические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила судейства игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Варианты ловли и передач без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические	27

	действия в нападении и защите. Волейбол Подготовка к соревновательной деятельности. Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в волейболе. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психо-химические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила судейства игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Футбол Подготовка к соревновательной деятельности. Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в футболе. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психо-химические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях футболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях футболом. Передвижения, остановки, повороты и стойки. Удары по мячу и остановки мяча. Ведения мяча. Удары по воротам, индивидуальная техника защиты. Тактика игры.	
Гимнастика с элементами акробатики	Гимнастика с элементами акробатики Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Совершенствование висов. Совершенствование опорных прыжков. Совершенствование акробатических упражнений.	12
Легкая атлетика	Подготовка к соревновательной деятельности. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при	18

	проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники спринтерского бега, техники длительного бега, техники прыжка в длину с разбега, с места, в высоту с разбега, техники метания в цель и на дальность.	
Лыжная подготовка	Подготовка к соревновательной деятельности. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях Переход с одновременных ходов на попеременные, преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 и 6 км.	18
Прикладная физическая подготовка	Приёмы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования. Передвижения различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	9
Плавание	Правила поведения на воде и открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль при занятиях плаванием. Плавание на груди. Кроль на спине. Плавание на боку с грузом в руке.	3
Вариативная часть		15
Легкая атлетика	Подготовка к соревновательной деятельности. 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. Совершенствование техники спринтерского бега, техники длительного бега, техники прыжка в длину с разбега, с места, в высоту с разбега, техники метания в цель и на дальность.	10
Спортивные игры Бадминтон	Подготовка к соревновательной деятельности. Совершенствование технических приёмов и командно-тактических действий в бадминтоне. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей,	5

	психо-химические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила судейства игры. Техника безопасности при занятиях бадминтоном. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях бадминтоном. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач . Варианты подач волана. Варианты нападающего удара через сетку. Тактика игры 1:1 и 2:2.	
Итого		102