

**Рабочая программа
по предмету « Физическая культура»**

для 10 - 11 классов

Срок реализации: 2020-2021 уч.год

Учитель: Халитова Олеся Юрьевна
учитель высшей категории
Муравкин Кирилл Олегович
Учитель физической культуры

Уфа 2020 г.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5-9 классов составлена на основе УМК под редакцией В.И. Ляха:

Физическая культура. Рабочие программы. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич. - М.:«Просвещение»,2012г.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подготовке сдачи норм ГТО, бадминтон, аэробика. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

1.6 Результаты изучения учебного предмета.

По окончании изучения курса «Физическая культура» в старших классах должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

Перечень и название раздела и тем курса.

Перечень спортивных разделов:

№№	Разделы	Подразделы	Темы
1.	Лёгкая атлетика, подготовка к сдаче норм ГТО.	Кроссовая подготовка, ОФП, СФП, СБУ, СПУ.	Бег в медленном темпе до 3 км, бег по пересечённой местности, кросс на 300, 500 ,600, 800,1000, 2000м.
		Спринт	Бег на 30, 50, 60м, бег на 30м с ходу, челночный бег.
		Метание	Метание малого мяча в длину, метание теннисного мяча на точность.

		Прыжки	Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту.
		Специальные беговые упражнения	Разновидности упражнения в ходьбе, в беге и прыжках.
		Общие развивающие упражнения	Упражнения на все группы мышц, с отягощением и предметами, с собственным весом.
2.	Спортивные игры	Баскетбол + подводящие подвижные игры	Техника ведения, техника ловли и передачи мяча, техника бросков, тактические действия в нападении и защите, 2х сторонние игры 3 х 3, 4 х 4, 5 х 5. Подвижные игры.
		Волейбол + подводящие подвижные игры	Техника приема, техника передачи мяча, техника нападающего удара, техника подачи, тактические действия в нападении и защите, 2х сторонние игры 2 х 2, 3 х 3, 6 х 6.
		Футбол + подводящие подвижные игры	Техника приема, техника передачи мяча, тактические действия в нападении и защите, 2х сторонние

			игры.
3.	Гимнастика, комплексы из базовых фитнес шагов. Основы бодибилдинга.	Строевые упражнения, базовые фитнес шаги, различные комбинации. Различные упражнения на укрепление мышц тела.	Виды взаимодействий обучающихся в строю (повороты на месте, в движении, перестроения).
		Акробатика	Различные виды акробатических элементов (кувырки, перекаты, стойки и т.д.), акробатические соединения (связки), вольные упражнения на 32, 64 счета.
		Опорный прыжок	Наскоки и соскоки, прыжки на и прыжки через акробатического коня, козла.
		Висы и упоры	Висы и упоры на гимнастических снарядах (перекладина, брусья).
4.	Лыжная подготовка	Лыжные ходы	Разновидности лыжных ходов.
		Спуски и подъемы	Виды подъемов и спусков со склона, с торможением и поворотами.

10 класс

Легкая атлетика

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы средней школы, продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по лёгкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Спортивные игры

Продолжается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол или футбол. Обучение сложной технике игры основывается на приобретённых в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребёнка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных, (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров и соперников.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Гимнастика

Обучение гимнастическим упражнениям, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах. Усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам, при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включённых в несложные комбинации.

С учётом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Лыжная подготовка

Изучение и совершенствование лыжных ходов. Совершенствование строевых упражнений, поворотов, подъёмов, спусков, торможений на лыжах. Продолжение обучению передвижений на лыжах различными способами. Преодоление препятствий. Прикладные действия. Передвижения с грузом на плечах по пересечённой местности, передвижение в парах, транспортировка пострадавшего, передвижение бесшажным ходом на одной лыже.

11 класс

Легкая атлетика

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по лёгкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Спортивные игры

Продолжается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол или футбол. Обучение сложной технике игры основывается на приобретённых в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребёнка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных, (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнёров и соперников.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Гимнастика

Обучение гимнастическим упражнениям, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах. Усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам, при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включённых в несложные комбинации.

С учётом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Лыжная подготовка

Изучение и совершенствование лыжных ходов. Совершенствование строевых упражнений, поворотов, подъёмов, спусков, торможений на лыжах. Продолжение обучению передвижений на лыжах различными способами. Преодоление препятствий. Прикладные действия. Передвижения с грузом на плечах по пересечённой местности, передвижение в парах, транспортировка пострадавшего, передвижение бесшажным ходом на одной лыже.

Необходимое количество часов для изучения раздела в 11 классе

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	
		10 класс	11 класс
1	Базовая часть	56	90
1.1	Основы знаний и физической культуре	В процессе урока	
1.2	Легкая атлетика	17	28
1.3	Гимнастика с основами акробатики	16	16
1.4	Спортивные игры	20	39
1.5	Лыжная подготовка	17	19
2	Вариативная часть	14	12
Количество учебных недель		35	34
Итого		70	102

