**МБОУ «Краснолипьевская школа»**

**Репьевский муниципальный район**

**Воронежская область**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено» на заседании ШМО | «Согласовано» Заместитель директора по УВР  | «Утверждаю» |
| Протокол №1от 02.09. 2019г. | \_\_\_\_\_\_\_\_Дубровских Г.А. 02.09. 2019г. | Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_Никитина Т.А.Приказ №163от 02.09. 2019г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету**

**«Физическая культура»**

**10-11 классы**

 **(базовый уровень)**

**на 2019-2020 учебный год**

 Составитель: учитель физкультуры

 Аралов Леонид Васильевич

 Арцыбашев Александр Александрович

**с.Краснолипье**

**2019 год**

Рабочая программа по учебному предмету «**Физическая культура**» составлена в соответствии с требованиями:

Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 (ред. от 29.06.2017)

 Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Краснолипьевская школа» Репьевского муниципального района;

Учебного плана МБОУ «Краснолипьевская школа» Репьевского муниципального района;

Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича

Данная программа реализует основные идеи ФГОС, конкретизирует его цели и задачи, отражает обязательное для усвоения содержание обучения **Физической культуры** в основной школе. **Программа реализуется на основе использования  учебников:** Под общей редакцией для 10-11 класса В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Физическая культура**

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

*самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*

*выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*

*проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*

*выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*

*выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*

*осуществлять судейство в избранном виде спорта;*

*составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

**СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА**

**Физическая культура**

Программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

**Базовый уровень**

**Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство.*

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

**Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки*.*

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

**Тематическое планирование**

**по учебному предмету «Физическая культура» для 10 класса**

**( 70ч. – 2 ч. в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  | **Содержание****(разделы, темы)** | **Кол-во часов** |
|  | **Лёгкая атлетика** | **15** |
| 1 | Вводный урок Физическая культура в обществе. Инструктаж по ТБ.  | 1 час |
| 2 | Финиш бега на различные дистанции. Совершенствование | 1 час |
| 3 |  Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств. Совершенствование | 1 час |
| 4. | Челночный бег 10×10. Совершенствование | 1 час |
| 5. | Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование | 1 час |
| 6. | Старт в эстафетном беге. Совершенствование | 1 час |
| 7 | Совершенствование. Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю) | 1 час |
| 8 |  Развитие скоростно – силовых способностей. .Совершенствование | 1 час |
| 9 | Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю). Развитие скоростно- силовых способностей. | 1 час |
| 10 | Развитие скоростно- силовых способностей. Совершенствование | 1 час |
| 11 | Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Совершенствование | 1 час |
| 12 | Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам Совершенствование | 1 час |
| 13 | Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств. Совершенствование | 1 час |
| 14 | Совершенствование Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». | 1 час |
| 15 | Прыжки в длину Совершенствование | 1 час |
|  | **Гимнастика** | **9 часов** |
| 16 | Вводный новая Физическая культура в семье. Строевые упражнения. (д)Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю) | 1 час |
| 17 | Строевые упражнения. (д)Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю) Совершенствование | 1 час |
| 18 | Висы и упоры. Развитие силовых способностей Совершенствование | 1 час |
| 19 | Висы и упоры. Развитие силовых способностей. Совершенствование | 1 час |
| 21 | Вводный новая тема Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие силовых способностей. | 1 час |
| 22 | Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие силовых способностей. Совершенствование | 1 час |
| 23 | Развитие координационных способностей. Совершенствование | 1 час |
| 24 | Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие координационных способностей. Совершенствование | 1 час |
| 25 | Вводный новая тема Акробатика- (ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) комбинация из ранее изученных элементов | 1 час |
|  | **Лыжная подготовка** | **18 часов** |
| 26 | Вводный новая тема Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Инструктаж по технике безопасности | 1 час |
| 27 | Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование | 1 час |
| 28 | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации. Совершенствование | 1 час |
| 29 | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Совершенствование | 1 час |
| 30 | Развитие выносливости, координации. Совершенствование | 1 час |
| 31 | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации. Совершенствование | 1 час |
| 32 | Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю).Развитие выносливости, координации. Совершенствование | 1 час |
| 33 | Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование | 1 час |
| 34 | Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование | 1 час |
| 35 | Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование | 1 час |
| 36 | Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование | 1 час |
| 37 | Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование | 1 час |
| 38 | Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.Совершенствование | 1 час |
| 39 | Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.Совершенствование | 1 час |
| 40 | Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации.Совершенствование | 1 час |
| 41 | Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование | 1 час |
| 42 | Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование | 1 час |
| 43 | Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование | 1 час |
|  | **Гимнастика** | **7 часов** |
| 44 | Строевые упражнения. Акробатика-(ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) комбинация из ранее изученных элементов. Совершенствование | 1 час |
| 45 | Акробатика- сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Совершенствование | 1 час |
| 46 | Строевые упражнения. Акробатика- (ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) Совершенствование | 1 час |
| 47 | Вводный новая тема Опорные прыжки- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см.) | 1 час |
| 48 | Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись Развитие координационных способностей. Совершенствование | 1 час |
| 49 | Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись Развитие координационных способностей. Совершенствование | 1 час |
| 50 | Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись .Совершенствование | 1 час |
|  | **Гимнастика** | **8 часов** |
| 51 | Вводный новая тема Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики | 1 час |
| 52 | -комбинация из ранее изученных элементов со скакалкой, обручем, лентой, танцевальными шагами, прыжками Совершенствование | 1 час |
| 53 | Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Соверствование | 1 час |
| 54 | Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики - комбинация из ранее изученных элементов Упражнения с гантелями, гирями Совершенствование | 1 час |
| 55 | Вводный новая тема Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. | 1 час |
| 56 | Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости. Совершенствование | 1 час |
| 57 | Развитие выносливости. Развитие скоростных способностей. Совершенствование | 1 час |
| 58 | Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости, развитие скоростных способностей. Совершенствование | 1 час |
|  | **Лёгкая атлетика** | **7 часов** |
| 59 | Вводный Инструктаж по технике безопасности. Метание гранаты | 1 час |
| 60 | Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Совершенствование | 1 час |
| 61 | Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Совершенствование | 1 час |
| 62 | Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование | 1 час |
| 63 | Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование | 1 час |
| 64 | Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование | 1 час |
| 65 | Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование | 1 час |
|  | **Кроссовая подготовка** | **5 часов** |
| 66 | Вводный Инструктаж по технике безопасности. Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. | 1 час |
| 67 | Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Совершенствование | 1 час |
| 68 | Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы. Совершенствование | 1 час |
| 69 | Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы. Совершенствование | 1 час |
| 70 | Преодоление полосы препятствий Совершенствование | 1 час |

**Тематическое планирование**

**по учебному предмету «Физическая культура» для 11 класса**

**( 68ч. – 2 ч. в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Содержание****(разделы, темы)** | Кол-во часов |
|
|  | **Раздел 1 Лёгкая атлетика** | 21 |
| 1 | Проведение инструктажапо ТБ на уроках ФК по лёгкойатлетике. | 1 |
|  2 | Высокий и низкий старт до 40 м.  | 1 |
|  3 | Стартовый разгон.  | 1 |
|  4  | Бег на результат на 100 м.  | 1 |
|  5 | Эстафетный бег.  | 1 |
| 6 | Бег в равномерном темпе 20 мин. | 1 |
|  7 | Бег на 3000 м.  | 1 |
| 8 | Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. | 1 |
| 9 | Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега | 1 |
| 10 | Метание мяча 150 гр с полного разбега | 1 |
| 11 |  Метание мяча на заданное расстояние. | 1 |
| 12 | Метание мяча на дальность. | 1 |
| 13 | Метание гранаты.  | 1 |
| 14 | Метание гранаты с укороченного разбега. | 1 |
| 15 | Метание гранаты с полного разбега. | 1 |
|  16 | Метание гранаты на дальность | 1 |
|  17 | Бросок набивного мяча из различных исходных положений. | 1 |
| 18 |  Длительный бег до 20 мин.  | 1 |
| 19 | Бег с препятствиями.  | 1 |
| 20 |  Эстафетный бег.  | 1 |
| 21 |  Кросс 3 км.  | 1 |
|  | **Раздел 2****Гимнастика** | 20 |
|  22 | Проведение инструктажапо ТБ на уроках ФК погимнастике. | 1 |
| 23 | Повороты кругом в движении.  | 1 |
| 24 |  Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре | 1 |
| 25 | Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. | 1 |
| 26 | Упражнения с набивными мячами. | 1 |
| 27 | Упражнения со штангой.  | 1 |
| 28 | Упражнения на тренажёрах.  | 1 |
| 29 | Упражнения со скакалкой.  | 1 |
| 30 | Подъём в упор силой. | 1 |
| 31 | Сгибание и разгибание рук в упоре. | 1 |
| 32 |  Прыжок ноги врозь через коня в длину. | 1 |
| 33 | Прыжок ноги врозь через коня в длину. | 1 |
| 34 | Длинный кувырок через препятствия. | 1 |
| 35 | Стойка на руках.  | 1 |
| 36 | Переворот боком.  | 1 |
| 37 | Комбинации из раннее освоенных элементов. | 1 |
| 38 | Упражнения с гимнастической скамейкой. | 1 |
| 39 | Упражнения на бревне | 1 |
| 40 | Акробатические упражнения | 1 |
| 41 | Акробатические упражнения.  | 1 |
|  | **Раздел 3 Лыжная подготовка** | 13 |
| 42 |  Проведение инструктажа по ТБ на уроках ФК по лыжной подготовке. | 1 |
| 43 | Переход с одновременных ходов на одновременные. | 1 |
| 44 | Переход с одновременных ходовна одновременные. | 1 |
| 45 | Преодоление подъёмов ипрепятствий. | 1 |
| 46 |  Преодоление подъёмов ипрепятствий. | 1 |
| 47 | Элементы тактики лыжных гонок.  | 1 |
| 48 |  Прохождение дистанции до 5 км. (д) и до 6 км. (ю) | 1 |
| 49 | Правила проведения самостоятельных занятий. | 1 |
| 50 | Правила соревнований.  | 1 |
| 51 | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. | 1 |
| 52 | Первая помощь при травмах и обморожениях.  | 1 |
| 53 |  Особенности физической подготовки лыжника. | 1 |
| 54 | Прохождение дистанции 3 км.  | 1 |
|  | **Раздел: Лёгкая атлетика** | 14 |
| 55 | Инструктаж ТБ на уроках физической культуры по лёгкой атлетике. | 1 |
| 56 | Высокий и низкий старт до 40 м.  | 1 |
| 57 | Бег на результат на 100м | 1 |
| 58 | Эстафетный бег.  | 1 |
| 59 |  Бег а 3000м.  | 1 |
| 60 | Прыжки в длину с разбега.  | 1 |
| 61 | Прыжки в длину с разбега.  | 1 |
| 62 | Длительный бег до 20 мин.  | 1 |
| 63 |  Челночный бег | 1 |
| 64 | Бег с препятствиями | 1 |
| 65 |  Старты из различных и.п.  | 1 |
| 66 |  Эстафеты | 1 |
| 67 | Бег на 60 м | 1 |
| 68 | Бег на 200 м.  | 1 |