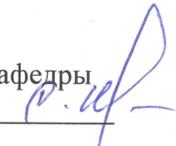


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования №2»

Рассмотрена
на заседании кафедры
учителей-предметников
Протокол №1
от 01.09.2018г.
Руководитель кафедры
Щербатых С.В. 

Рекомендована
к утверждению педсоветом
Протокол №1
от 01.09.2018г.

« УТВЕРЖДАЮ »
Директор МБОУ
«Центр образования №2»
Семина Г.А.
Приказ № 14у
от 01.09.2018г.



Рабочая учебная программа по
Физической культуре
для учащихся 10-11 классов

Срок реализации программы – 2 года

Программу составил:

Пестрецова Т.Н.	—	учитель физической культуры
Наумова Л.Н.	—	учитель физической культуры
Стрельцова З.Ф.	—	учитель физической культуры

г. Донской
2018 год

Аннотация к рабочей программе по математике 10-11 классы

Рабочая программа составлена сроком на два года на основе

- Федерального компонента Государственного образовательного стандарта общего образования, утвержденных приказом Минобразования России от 05.03.2004г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
- Учебного плана МБОУ «ЦО № 2»;
- Примерных (авторских) программ:
 - «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, А.А.Зданевич.-Москва. Просвещение, 2010г.
- Федеральный закон от 29апреля 1999г. № 80 –Ф.З. «О физической культуре и спорте»
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Приказ Минобрнауки № 889 от 30.08.11г.
- СанПин 2.4.2.2821-10
- письмо Министерства образования от 26 марта 2002г.№ 30-51-197/20 «О повышении роли физической культуры и спорта о общеобразовательных учреждениях».

Рабочая программа ориентирована на использование учебников:

- 10класс «Физическая культура 10-11 класс» В.И. Лях, А.А. Зданевич. Москва
Физическая Просвещение, 2012г.
культура
- 11класс «Физическая культура 10-11 класс» В.И. Лях, А.А. Зданевич. Москва
Физическая Просвещение, 2012г.
культура

Основными задачами рабочей программы являются:

- Обеспечение выполнения учителем федерального компонента государственного образовательного стандарта;
- Выполнение учебного плана по предмету.

Определение места учебного предмета:

Классы	Предмет	10	11
Количество часов в неделю	Физическая культура	3	3
	Физическая культура	3	3
Количество часов по учебному плану	Физическая культура	105	105
	Физическая культура	105	105
Практическая часть – Зачет	Физическая культура	16	16
Контрольных работ	Физическая культура	2	2

Учебно-тематический план:

Физическая культура 10 класс

№ п/п	Разделы и темы программы	Количество часов
1	Легкая атлетика	21
2	Кроссовая подготовка	18
3	Гимнастика с элементами акробатики	22
4	Спортивные игры Волейбол	22
5	Спортивные игры Баскетбол	22

Физическая культура 11класс

№ п/п	Разделы и темы программы	Количество часов
1	Легкая атлетика	21
2	Кроссовая подготовка	18
3	Гимнастика с элементами акробатики	22
4	Спортивные игры Волейбол	22
5	Спортивные игры Баскетбол	22

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения физической культуры 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 передвижений;
- 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:**
- 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;
- Владеть компетенциями: учебно – познавательной ,личного самосовершенствования, коммуникативной.

Содержание учебного предмета

10-11 классов

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе урока)

1.1 Социокультурные основы (в процессе урока)

10-11 классы. 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 (в процессе урока)

10-11 классы. 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.

1.3 Медико-биологические основы (в процессе урока)

10-11 классы. 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.

1.4 Приемы саморегуляции (в процессе урока)

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

1.5 Региональный компонент (в процессе урока)

10-11 классы. Выдающиеся спортсмены Тульской области. История и развитие спорта в Тульской области.

1.6 Баскетбол (в процессе урока)

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.

1.7 Волейбол (в процессе урока)

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.

1.8 Гимнастика с элементами акробатики (в процессе урока)

10-11 классы

. 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.

1.9 Легкая атлетика (в процессе урока)

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.

1.10 Региональный компонент (в процессе урока)

10-11 классы. Выдающиеся спортсмены Тульской области. История и развитие спорта в Тульской области.

1.11 Олимпийское движение (в процессе урока)

10-11 классы. Летние Олимпийские игры 1980 год город Москва. Случаи применения допинга в спорте. Юношеские Олимпийские игры.

2. Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в вися на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	-	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	-

Тематическое планирование учебного материала

Физическая культура 10 класс

Тема	Количество часов
1. Легкая атлетика	11
Спринтерский бег	5
Прыжок в длину с разбега	3
Метание мяча ,гранаты	3
2.Кроссовая подготовка	10
3.Гимнастика	22
Висы и упоры	11
Акробатические упражнения	5
Опорный прыжок	6
4.Спортивные игры	44
Волейбол	22
Баскетбол.	22
5.Кроссовая подготовка	8
6.Легкая атлетика	10
Спринтерский бег (100 м.)	3
Метание гранаты	3
Прыжок в высоту	4
Итого	105

Физическая культура 11 класс

Тема	Количество часов
1.Легкая атлетика	11
Спринтерский бег	5
Прыжок в длину с разбега	3
Метание мяча ,гранаты.	3
2.Кроссовая подготовка	10
3.Гимнастика	22
Висы и упоры	5
Лазание по канату	6
Акробатические упражнения	5
Опорный прыжок (через коня)	6
4.Спортивные игры	44
Волейбол	22
Баскетбол	22
5.Кроссовая подготовка	8
6..Легкая атлетика	10
Эстафетный бег	3
Прыжок в высоту	4
Метание гранаты.	3
Итого	105