Муниципальное общеобразовательное учреждение

Иркутского районного муниципального образования

«Никольская средняя общеобразовательная школа»

(МОУ ИРМО «Никольская СОШ»)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»  Руководитель МО учителей физической культуры, ОБЖ и технологии  \_\_\_\_\_\_\_/А.С. Амосова/.  Протокол МО  № 1 от «21» августа 2020г | «Согласованно»  Председатель методического совета  \_\_\_\_\_\_\_/Г.М. Донская/  Протокол метод совета №1 от «25» августа 2020г. | «Утверждено»  Директор МОУ ИРМО «Никольская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/О.Б. Лепешкина/  Протокол пед. Совета №1  От «26» августа 2020г.  Приказ №ОД 66/1  От «26» августа 2020г. |

**Рабочая программа**

уровень: среднее общее образование

физическая культура

10-11 класс

Разработчик: Амосова Анастасия Сергеевна

с.Никольск

2020г.

Рабочая программа по учебному предмету физическая культура разработана на основе требований к результатам освоение ООП СОО МОУ ИРМО «Никольская СОШ»

**Планируемые результаты** освоения программы

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**

**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 10 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование**  **раздела программы** | **Тема**  **урока** | **дата** |
|
| 1. | Легкая атлетика | Инструктаж по охране труда. |  |
| 2-3 | Спринтарский бег | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон |  |
| 4 |  | Низкий старт.  Тест бег 30 м. |  |
| 4-6 |  | Финальное усилие. Эстафетный бег |  |
| 7 |  | Развитие скоростных способностей. |  |
| 8-9 |  | Развитие скоростной выносливости |  |
| 10 |  | Развитие скоростной выносливости |  |
| 11-13 | метание | Метание гранаты на дальность. |  |
| 14 |  | Метание гранаты на дальность. |  |
| 15 | прыжки | Развитие силовых и координационных способностей. |  |
| 16  17 | Длительный бег | Развитие выносливости |  |
|  |
| 18 |  | Развитие выносливости |  |
| 19-22  23-26  27 | Спорт.игры  Спорт. игры  Спорт.игры | Спорт. игры  Спортивные игры  ***Спорт.игры*** |  |
| 28 | Гимнастика | Основы знаний. Развитие двигательных качеств. |  |
| 29-31 |  | Акробатические упражнения |  |
| 32 |  | Развитие гибкости |  |
| 33-34 |  | Развитие силовых способностей |  |
| 35-37 |  | Развитие силовых способностей |  |
| 38 |  | Развитие координационных способностей |  |
| 39-42  43-46 |  | Акробатика  Акробатика |  |
| 47-48 |  | Акробатика |  |
| 49-50 | Волейбол | Стойки и передвижения, повороты, остановки. |  |
| 51-54 |  | Прием и передача мяча. |  |
| 55-58 |  | Прием мяча после подачи |  |
| 59-52 |  | Подача мяча. |  |
| 63-65 |  | Нападающий удар. |  |
| 66-68 |  | Техника защитных действий. |  |
| 69-70 | баскетбол | Ведение мяча |  |
| 71-72 |  | Бросок мяча в движении. |  |
| 73-74 |  | Штрафной бросок. |  |
| 75-76  77-78 |  | Штрафной бросок  Ведение мяча, бросок мяча в движении |  |
| 79-80 | Легкая атлетика | Развитие выносливости. |  |
| 81-82 | Легкая атлетика | Переменный бег |  |
| 83 | Легкая атлетика | Кроссовая подготовка |  |
| 84 | Легкая атлетика | Развитие силовой выносливости |  |
| 85-86 | Легкая атлетика | Гладкий бег |  |
| 87-88 | Спринтарский бег | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон |  |
| 89-90 |  | Высокий и низкий старт. |  |
| 91-92 |  | Финальное усилие. Эстафетный бег |  |
| 93 |  | Развитие скоростных способностей. |  |
| 94 |  | Развитие выносливости |  |
| 95-98 | Метание | Метание гранаты на дальность. |  |
| 99 |  | Метание гранаты на дальность. |  |
| 10-101 | Длительный бег | Гладкий бег |  |
| 102 |  | Гладкий бег |  |

**Тематическое планирование 11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наименование**  **раздела программы** | **Тема**  **урока** | **дата** |
|
| 1. | Легкая атлетика | Инструктаж по охране труда. |  |
| 2-3 | Спринтарский бег | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон |  |
| 4 |  | Низкий старт.  Тест бег 30 м. |  |
| 4-6 |  | Финальное усилие. Эстафетный бег |  |
| 7 |  | Развитие скоростных способностей. |  |
| 8-9 |  | Развитие скоростной выносливости |  |
| 10 |  | Развитие скоростной выносливости |  |
| 11-13 | метание | Метание гранаты на дальность. |  |
| 14 |  | Метание гранаты на дальность. |  |
| 15 | прыжки | Развитие силовых и координационных способностей. |  |
| 16 | Длительный бег | Развитие выносливости |  |
| 17 |  | Развитие выносливости |  |
| 18 |  | Развитие выносливости |  |
| 19-22  23-26  27 | Спорт.игры  Спорт. игры  Спорт.игры | Спорт. игры  Спортивные игры  ***Спорт.игры*** |  |
| 28 | Гимнастика | Основы знаний. Развитие двигательных качеств. |  |
| 29-31 |  | Акробатические упражнения |  |
| 32 |  | Развитие гибкости |  |
| 33-34 |  |  |  |
| 35-37 |  | Развитие силовых способностей |  |
| 38 |  | Развитие координационных способностей |  |
| 39-42  43-46 |  | Акробатика  Акробатика |  |
| 47-48 |  | акробатика |  |
| 49-50 | Волейбол | Стойки и передвижения, повороты, остановки. |  |
| 51-54 |  | Прием и передача мяча. |  |
| 55-58 |  | Прием мяча после подачи |  |
| 59-52 |  | Подача мяча. |  |
| 63-65 |  | Нападающий удар. |  |
| 66-68 |  | Техника защитных действий. |  |
| 69-70 | баскетбол | Ведение мяча |  |
| 71-72 |  | Бросок мяча в движении. |  |
| 73-74 |  | Штрафной бросок. |  |
| 75-76  77-78 |  | Штрафной бросок  Ведение мяча, бросок мяча в движении |  |
| 79-80 | Легкая атлетика | Развитие выносливости. |  |
| 81-82 | Легкая атлетика | Переменный бег |  |
| 83 | Легкая атлетика | Кроссовая подготовка |  |
| 84 | Легкая атлетика | Развитие силовой выносливости |  |
| 85-86 | Легкая атлетика | Гладкий бег |  |
| 87-88 | Спринтарский бег | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон |  |
| 89-90 |  | Высокий и низкий старт. |  |
| 91-92 |  | Финальное усилие. Эстафетный бег |  |
| 93 |  | Развитие скоростных способностей. |  |
| 94 |  | Развитие выносливости |  |
| 95-98 | Метание | Метание гранаты на дальность. |  |
| 99 |  | Метание гранаты на дальность. |  |
| 10-101 | Длительный бег | Гладкий бег |  |
| 102 |  | Гладкий бег |  |