**Рабочая программа**

по физической культуре, 10-11 класс

МАОУ Омутинская СОШ № 1

УМК: «Физическая культура», авт. В.И. Лях., А.А. Зданевич

количество часов: 102 ч.

на 2017 – 2018 учебный год.

**1. Планируемые результаты учебного предмета «физическая культура».**

**Личностные результаты:** формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герба, флага, гимна);формирование гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности. готовность к служению Отечеству, его защите, сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире, сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности, толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно- исследовательской, проектной и других видах деятельности, нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности, эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений, принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков, бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь, осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем, сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности, ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

**Предметные результаты:**

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**2. Содержание учебного предмета «физическая культура»**

**Основы знаний о физической культуре.**

**Социокультурные основы.**Физическая культура общества и человека, по­нятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность раз­вития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспро­изводству и воспитанию здорового поколения, к активной жиз­недеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движе­ния (на примере «Спорт для всех»), их социальная направлен­ность и формы организации. Комплекс ГТО.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражне­ний в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

**Психолого-педагогические основы.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физи­ческими нагрузками во время занятий физическими упражнени­ями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физичес­ких упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совер­шенствование основных прикладных двигательных действий (пе­редвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведе­ния индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых сорев­нований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыж­ные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

**Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; под­держание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм за­нятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, зака­ливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), при­чины их возникновения и пагубное влияние на организм чело­века, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профи­лактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указа­на в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и де­вушек.

**Закрепление приемов саморегуляции.** Повторение приемов са­морегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая трени­ровки. Элементы йоги.

**Закрепление приемов самоконтроля.** Повторение приемов само­контроля, освоенных ранее.

**Баскетбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

**Волейбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

**Гимнастика с элементами акробатики.** Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину). Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

**Легкая атлетика.** Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка

Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Подготовка к сдаче норм ГТО.

**Лыжная подготовка.** Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши). Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). 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. Подготовка к сдаче норм ГТО.

**3.Тематическое планирование.**

10 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Количество часов |
| Легкая атлетика | 11 |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег | 1 |
| 2 | Спринтерский бег | 1 |
| 3 | Спринтерский бег | 1 |
| 4 | Спринтерский бег | 1 |
| 5 | Спринтерский бег | 1 |
| 6 | Прыжок в длину  | 1 |
| 7 | Прыжок в длину  | 1 |
| 8 | Прыжок в длину | 1 |
| 9 | Метание мяча и гранаты | 1 |
| 10 | Метание мяча и гранаты | 1 |
| 11 | Метание мяча и гранаты | 1 |
| Волейбол | 21 |
| 12 | Инструктаж по ТБ. Волейбол | 1 |
| 13 | Волейбол | 1 |
| 14 | Волейбол | 1 |
| 15 | Волейбол | 1 |
| 16 | Волейбол | 1 |
| 17 | Волейбол | 1 |
| 18 | Волейбол | 1 |
| 19 | Волейбол | 1 |
| 20 | Волейбол | 1 |
| 21 | Волейбол | 1 |
| 22 | Волейбол | 1 |
| 23 | Волейбол | 1 |
| 24 | Волейбол | 1 |
| 25 | Волейбол | 1 |
| 26 | Волейбол | 1 |
| 27 | Волейбол | 1 |
| 28 | Волейбол | 1 |
| 29 | Волейбол | 1 |
| 30 | Волейбол | 1 |
| 31 | Волейбол | 1 |
| 32 | Волейбол | 1 |
| Гимнастика  | 21 |
| 33 | Инструктаж по ТБВисы и упоры | 1 |
| 34 | Висы и упоры | 1 |
| 35 | Висы и упоры | 1 |
| 36 | Висы и упоры | 1 |
| 37,38 | Висы и упоры | 1 |
| 39 | Висы и упоры | 1 |
| 40 | Висы и упоры | 1 |
| 41 | Висы и упоры | 1 |
| 42,43 | Висы и упоры | 1 |
| 44 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок.  | 1 |
| 45 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. | 1 |
| 46 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. | 1 |
| 47 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. | 1 |
| 48, 49 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. | 1 |
| 50 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок | 1 |
| 51 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок | 1 |
| 52 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок | 1 |
| 53 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок | 1 |
| Лыжная подготовка | 18 |
| 54 | Инструктаж по ТБ Лыжные ходы | 1 |
| 55 | Лыжные ходы | 1 |
| 56,57 | Лыжные ходы | 1 |
| 58 | Лыжные ходы | 1 |
| 59 | Лыжные ходы | 1 |
| 60,61 | Лыжные ходы | 1 |
| 62,63 | Преодоление подъёмов и препятствий | 1 |
| 64,65 | Преодоление подъёмов и препятствий | 1 |
| 66 | Прохождение дистанции | 1 |
| 67 | Прохождение дистанции | 1 |
| 68 | Прохождение дистанции | 1 |
| 69 | Лыжные гонки 2км | 1 |
| 70 | Лыжные гонки 3 км | 1 |
| 71 | Лыжные гонки 5 км | 1 |
| Баскетбол | 21 |
| 72 | Инструктаж по Т.Б. Баскетбол | 1 |
| 73 | Баскетбол | 1 |
| 74,75 | Баскетбол | 1 |
| 76,77 | Баскетбол | 1 |
| 78,79 | Баскетбол | 1 |
| 80 | Баскетбол | 1 |
| 81 | Баскетбол | 1 |
| 82,83 | Баскетбол | 1 |
| 84 |  Баскетбол | 1 |
| 85 | Баскетбол | 1 |
| 86,87 | Баскетбол | 1 |
| 88,89 | Баскетбол | 1 |
| 90 | Баскетбол | 1 |
| 91 | Баскетбол | 1 |
| 92 | Баскетбол | 1 |
| Легкая атлетика | 10 |
| 93 | Инструктаж по ТБ Спринтерский бег | 1 |
| 94 | Спринтерский бег | 1 |
| 95 | Спринтерский бег | 1 |
| 96 | Спринтерский бег | 1 |
| 97 | Метание мяча и гранаты | 1 |
| 98 | Метание мяча и гранаты | 1 |
| 99 | Метание мяча и гранаты | 1 |
| 100 | Прыжки в высоту | 1 |
| 101 | Прыжки в высоту | 1 |
| 102 | Прыжки в высоту | 1 |

Тематическое планирование

11 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Количество часов | Дата  |
| Легкая атлетика | 11 |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег | 1 |  |
| 2 | Спринтерский бег | 1 |  |
| 3 | Спринтерский бег | 1 |  |
| 4 | Спринтерский бег | 1 |  |
| 5 | Спринтерский бег | 1 |  |
| 6 | Прыжок в длину  | 1 |  |
| 7 | Прыжок в длину  | 1 |  |
| 8 | Прыжок в длину | 1 |  |
| 9 | Метание гранаты | 1 |  |
| 10 | Метание гранаты | 1 |  |
| 11 | Метание гранаты | 1 |  |
| Волейбол | 21 |  |
| 12 | Инструктаж по ТБ. Волейбол | 1 |  |
| 13 | Волейбол | 1 |  |
| 14 | Волейбол | 1 |  |
| 15 | Волейбол | 1 |  |
| 16 | Волейбол | 1 |  |
| 17 | Волейбол | 1 |  |
| 18 | Волейбол | 1 |  |
| 19 | Волейбол | 1 |  |
| 20 | Волейбол | 1 |  |
| 21 | Волейбол | 1 |  |
| 22 | Волейбол | 1 |  |
| 23 | Волейбол | 1 |  |
| 24 | Волейбол | 1 |  |
| 25 | Волейбол | 1 |  |
| 26 | Волейбол | 1 |  |
| 27 | Волейбол | 1 |  |
| 28 | Волейбол | 1 |  |
| 29 | Волейбол | 1 |  |
| 30 | Волейбол | 1 |  |
| 31 | Волейбол | 1 |  |
| 32 | Волейбол | 1 |  |
| Гимнастика  | 21 |  |
| 33 | Инструктаж по ТБВисы и упоры. Лазание | 1 |  |
| 34 | Висы и упоры. Лазание | 1 |  |
| 35 | Висы и упоры. Лазание | 1 |  |
| 36 | Висы и упоры. Лазание | 1 |  |
| 37,38 | Висы и упоры. Лазание | 1 |  |
| 39 | Висы и упоры. Лазание | 1 |  |
| 40 | Висы и упоры. Лазание | 1 |  |
| 41 | Висы и упоры. Лазание | 1 |  |
| 42,43 | Висы и упоры. Лазание | 1 |  |
| 44 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок.  | 1 |  |
| 45 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. | 1 |  |
| 46 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. | 1 |  |
| 47 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. | 1 |  |
| 48, 49 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. | 1 |  |
| 50 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок | 1 |  |
| 51 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок | 1 |  |
| 52 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок | 1 |  |
| 53 | Акробатические упражнения. Опорный прыжок | 1 |  |
| Лыжная подготовка | 18 |  |
| 54 | Инструктаж по ТБ Лыжные ходы | 1 |  |
| 55 | Лыжные ходы | 1 |  |
| 56,57 | Лыжные ходы | 1 |  |
| 58 | Лыжные ходы | 1 |  |
| 59 | Лыжные ходы | 1 |  |
| 60,61 | Лыжные ходы | 1 |  |
| 62 | Лыжные ходы | 1 |  |
| 63,64 | Лыжные гонки 1км и 3 км | 1 |  |
| 65, 66 | Тактика лыжных гонок | 1 |  |
| 67 | Тактика лыжных гонок | 1 |  |
| 68 | Прохождение дистанции | 1 |  |
| 69 | Прохождение дистанции | 1 |  |
| 70 | Прохождение дистанции | 1 |  |
| 71 | Лыжные гонки 5 км (м), 3 км (д) | 1 |  |
| Баскетбол | 21 |  |
| 72 | Инструктаж по Т.Б. Баскетбол | 1 |  |
| 73 | Баскетбол | 1 |  |
| 74,75 | Баскетбол | 1 |  |
| 76,77 | Баскетбол | 1 |  |
| 78,79 | Баскетбол | 1 |  |
| 80 | Баскетбол | 1 |  |
| 81 | Баскетбол | 1 |  |
| 82,83 | Баскетбол | 1 |  |
| 84 |  Баскетбол | 1 |  |
| 85 | Баскетбол | 1 |  |
| 86,87 | Баскетбол | 1 |  |
| 88,89 | Баскетбол | 1 |  |
| 90 | Баскетбол | 1 |  |
| 91 | Баскетбол | 1 |  |
| 92 | Баскетбол | 1 |  |
| Легкая атлетика | 7 |  |
| 93 | Инструктаж по ТБ Спринтерский бег | 1 |  |
| 94 | Спринтерский бег | 1 |  |
| 95 | Спринтерский бег | 1 |  |
| 96 | Метание гранаты | 1 |  |
| 97 | Метание гранаты | 1 |  |
| 98 | Прыжки в высоту | 1 |  |
| 99 | Прыжки в высоту | 1 |  |