

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти  
«Школа № 79»

РАССМОТРЕНА  
на заседании методического  
объединения учителей  
естественного цикла,  
физической культуры,  
технологии и ОБЖ  
протокол № 1 от 29.08.2018г.

 Ахмерова Э.Р.

ПРИНЯТА  
на заседании  
Педагогического совета  
протокол №1 от 29.08.2018г.

УТВЕРЖДЕНА  
директор МБУ «Школа № 79»  
  
Насенникова Т.Д.  
приказ № 386-од  
от 01.09.2018г.

# Рабочая программа

## «Физическая культура»

### (среднее общее образование)

Составители:

Ахмерова Э.Р. , руководитель методического объединения учителей естественного цикла, физической культуры, технологии и ОБЖ

Громницкий С. А., учитель физической культуры

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, Лях В.И., Зданевич А.А., М., Просвещение.

В соответствии с Указом Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», на основании письма департамента образования мэрии городского округа Тольятти № 2125/3.2 от 1.08.2014 «Об аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура», письма МОиН СО № МО-16-09-01/776-ту от 18.08.2015 года в тематическое планирование включены уроки по ознакомлению с комплексом ГТО и сдача нормативов.

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне 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 передвижения;
- 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 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, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

## **2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

**Социокультурные основы**

**10 класс.** 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.

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

### **Психолого-педагогические основы**

**10 класс.** 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.

**11 класс.** Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

### **Медико-биологические основы**

**10 класс.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

**11 класс.** 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.

### **Приемы саморегуляции**

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

### **Баскетбол**

**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.

### **Волейбол**

**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.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

**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.

## Легкая атлетика

**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.

### 3. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 10 класс

№ п/п	Содержание материала (темы)	Кол-во часов
1	Введение	1
2	Легкая атлетика	26
3	Баскетбол	20
4	Гимнастика	13
5	Волейбол	18
6	Гимнастика с основами акробатики	15
7	Кроссовая подготовка	6
8	Резерв. Итоговое повторение	3
	<b>Всего</b>	<b>102</b>

### 11 класс

№ п/п	Содержание материала (темы)	Кол-во часов
1	Введение	1
2	Легкая атлетика	48
3	Баскетбол	20
4	Гимнастика	13
5	Волейбол	17
6	Резерв. Итоговое повторение	3
	<b>Всего</b>	<b>102</b>