Приложение № 16

к ОП СОО МКОУ «Горбуновская СОШ»

**рабочая программа**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**10-11 классы**

**1.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

* ***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.

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

* выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере

здравоохранения.Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий, субъекты

Российской Федерации вправе дополнительно включить в Комплекс на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по

национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта, по своему усмотрению. Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

Лица, выполнившие нормативы Комплекса, имеют право на получение соответствующего знака отличия Комплекса, образец и описание которого утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации

государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта. Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса,

соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса. Порядок награждения граждан знаками отличия Комплекса и присвоения им спортивных разрядов, утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

**2.СОДЕРЖАНИЕ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА 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.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.* Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной

и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических

* гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); *технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.*

**ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

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

 **Социокультурные основы** 10класс

* 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 движения.

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 физических нагрузок 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. Основы 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 классы - 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 классы - особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм знаний физической культурой и спортом. Вредные привычки,

причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

 **Приемы саморегуляции** 10 -11 класс - аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Спортивные игры (баскетбол)**10 -11классы-терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитиекоординационных 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 волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при

занятиях волейболом.

**Гимнастика с элементами акробатики**

10 - 11классы - основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека.

Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями.

Самоконтроль при занятиях акробатикой.

**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.

**Лыжная подготовка** 10 -11классы-передвижения на лыжах различными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Влияние лыжнойподготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях лыжной подготовкой.**Домашнее задание для учащихся** **10-11** **классов .**

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическая | Физические упражнения | юноши | девушки |
| способность |  |  |  |
| Скоростные | Бег 100 м, сек. | 14.3 | 17.5 |
|  | Бег 30 м, сек. | 5.0 | 5.4 |
| силовые | Подтягивания в висе на высокой перекладине, кол.раз | 10 | - |
|  | Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, кол.раз | - | 14 |
|  | Прыжок с места в длину, см | 215 | 170 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | - | 10.00 |
|  | Бег 3000 м, мин | 13.30 | - |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО** | V СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 16-17 лет) (10-11 класс) |  |
|  |  | **Виды испытаний (тесты) и нормы** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Мальчики |  |  | Девочки |  |  |
|  |  | Виды |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | № |  | Бронзо | Серебря |  | Золотой | Бронзов | Серебря | Золотой |  |
|  | п/ | испытаний | вый | ный |  | ный |  |  |
|  |  | знак | ый знак | Знак |  |
|  | п |  | знак | знак |  | знак |  |
|  | (тесты) |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | Обязательные испытания (тесты) |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 1. | Бег на 100 м (сек.) | 14,6 | 14,3 |  | 13,8 | 18,0 | 17,6 | 16,3 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 2. | Бег на 2 км(мин., сек.) | 9,20 | 8,50 |  | 7,50 | 11,50 | 11,20 | 9,50 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | или на 3 км(мин., сек.) | 15.10 | 14.40 |  | 13.10 | – | – | – |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | 380 |  | 440 | 310 | 320 | 360 |  |
|  | 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 200 | 210 |  | 230 | 160 | 170 | 185 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 8 | 10 |  | 13 | – | – | – |  |
|  |  | (кол-во раз) |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 4. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | или рывок гири (кол-во раз) | 15 | 25 |  | 35 | – | – | – |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол.раз) | – | – |  | – | 11 | 13 | 19 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз) | – | – | – | 9 | 10 | 16 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.раз в 1 | 30 | 40 | 50 | 20 | 30 | 40 |  |
| мин.) |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на | + 6 | + 8 | + 13 | + 7 | + 9 | + 16 |  |
|  | гимнастической скамье (см) |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Испытания (тесты) по выбору |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 27 | 32 | 38 | – | – | – |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | или весом 500 г (м) | – | – | – | 13 | 17 | 21 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) | – | – | – | 19.15 | 18.45 | 17.30 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | или на 5 км (мин., сек.) | 25,40 | 25,00 | 23.40 | – | – | – |  |
| 8. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* |  |  |  | Без | Без | Без учета |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  | – | – | – | учета | учета |  |
|  |  | времени |  |
|  |  |  |  |  | времени | времени |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | или кросс на 5 км по пересеченной местности\* | Без | Без |  |  |  |  |  |
|  |  | учета | Без учета |  |  |  |  |
|  |  | учета | – | – | – |  |
|  |  | времен | времени |  |
|  |  | времени |  |  |  |  |
|  |  | и |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Плавание на 50 м(мин., сек.) | Без | Без |  | Без | Без |  |  |
|  |  | учета |  |  |  |
| 9. |  | учета | 0.41 | учета | учета | 1.10 |  |
|  | времен |  |
|  |  | времени |  | времени | времени |  |  |
|  |  | и |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |  |
| 10. | с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –10 м (очки) |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков |  | В соответствии с возрастными требованиями |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | 11 | 11 | 11 |  | 11 |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

1. Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| для получения знака отличия Комплекса\*\* | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
|  | 6 |  |  |  |  |

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/ | Виды двигательной деятельности | Врем-ной объем в |  |
| п | неделю, не менее (мин) |  |
|  |  |
|  |  |  |  |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |  |
|  |  |  |  |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях | 135 |  |
|  |  |  |  |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 75 |  |
|  |  |  |  |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, |  |  |
|  | полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, | 135 |  |
|  | техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, |  |
|  |  |  |
|  | участие в спортивных соревнованиях |  |  |
|  |  |  |  |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами | 120 |  |
|  | двигательной деятельности |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |  |  |
|  |  |  |  |

**Тематическое планирование по физической культуре (10 - 11 классы)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  | Виды программного материала |  | Количество часов (уроки) |  |
| п/п |  |  |  |  |  |  |  | Классы |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | X(ю) |  | X(д) |  | XI(ю) |  | XI(д) |  |
| 1 | Основные знания о физической культуре |  |  |  | В процессе урока |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Легкая атлетика |  |  |  |  | 24 | 24 |  | 24 |  |  | 24 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики |  |  | 15 | 15 |  | 15 |  |  | 15 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Спортивные игры (волейбол, баскетбол) |  |  | 36 | 36 |  | 36 |  |  | 36 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Лыжная подготовка |  |  | 21 | 21 |  | 20 |  |  | 20 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Нормы ГТО |  |  |  |  | 9 | 9 |  | 8 |  |  | 8 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Количество уроков в неделю |  |  | 3 | 3 |  | 3 |  |  | 3 |  |
| Количество учебныхнеделью |  |  | 35 | 35 |  | 34 |  |  | 34 |  |
| Итого |  |  |  |  | 105 | 105 |  | 102 |  |  | 102 |  |