

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Уковская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена:
протокол заседания
МОУ коррекционно развивающего
цикла
от «__» августа 2021 г. № 1.
Руководитель МОУ:
Чирская Е.В./_____/

Согласовано:
Заместитель директора
Ладанова Е.Н. /_____/

«__» августа 2021 г.

Утверждена:
Приказ №...
от «__» _____ 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень общего образования:
среднее общее образование / 10 - 11 классы

Количество часов на уровень - 204

Учитель: Константинов Николай Валентинович
первая квалификационная категория

1) Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе;

По окончании 10-11 класса учащиеся должны объяснить :

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Учащиеся должны характеризовать:

индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

особенности обучения и самообучения двигательным действиям. Особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой.

Учащиеся должны соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма;

организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах.

Учащиеся должны проводить:

Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессиональной направленностью;

Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

Приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах.

Учащиеся должны составлять:

Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

Планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

2) Содержание учебного предмета, курса

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001) основой образования по физической культуре является успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой примерная программа включает в себя учебный раздел: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности)

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В средней школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

3) Тематическое планирование

1	2	3
№ урока	Тема урока	Количество часов
Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения		
1	Правовые основы физической культуры и спорта.	1
2	Понятие о физической культуре личности	1
3	ФК и С в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	1
4	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями	1
5	Основные формы и виды физических упражнений	1
6	Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями	1
7	Адаптивная физическая культура	1
8	Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями	1
9	Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью	1
10	Основы организации двигательного режима	1
11	Организация и проведение спортивно-массовых соревнований	1
12	Понятие телосложения и характеристика его основных типов	1
13	Способы регулирования массы тела человека	1
14	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры	1
15	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений	1
16	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение	1
Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы		
17	Баскетбол. Разметка площадки	1
18	Техника передвижений. Техника ловли и передачи	1
19	Техника ведения мяча. Способы бросков мяча.	1
20	Защитные действия. Вырывание и выбивание мяча.	1
21	Тактика игры в нападении и защите.	1
22	Развитие физических способностей	1
23	Гандбол. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1
24	Техника ловли и передачи мяча.	1
25	Техника ведения мяча. Техника бросков мяча.	1

26	Техника защитных действий. Блокирование. Выбивание и отбор мяча.	1
27	Индивидуальная и коллективная тактика нападения	1
28	Индивидуальные тактические действия защитника. Командные защитные действия	1
29	Развитие физических качеств гандболиста	1
30	Волейбол. Правила техники безопасности.	1
31	Техника приёма и передач мяча.	1
32	Техника подач мяча.	1
33	Нападающий удар. Блокирование.	1
34	Индивидуальные и групповые действия в защите.	1
35	Индивидуальные и групповые действия в нападении.	1
36	Развитие физических качеств волейболиста.	1
37	Футбол. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1
38	Техника ударов по мячу и остановок мяча.	1
39	Техника перемещений и владения мячом.	1
40	Тактики игры.	1
41	Развитие физических качеств футболиста.	1
42	Гимнастика с элементами акробатики. Правила техники безопасности.	1
43	Строевые упражнения.	1
44	Висы и упоры.	1
45	Опорные прыжки.	1
46	Акробатические упражнения.	1
47	Развитие физических качеств.	1
48	Лёгкая атлетика. Правила техники безопасности.	1
49	Техника спринтерского бега.	1
50	Техника длительного бега.	1
51	Прыжки в длину с разбега	1
52	Прыжки в высоту с разбега.	1
53	Техника метания в цель и на дальность.	1
54	Лыжная подготовка. Правила техники безопасности.	1
55	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1
56	Преодоление подъёмов и препятствий на лыжах.	1
57	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1
58	Элементы тактики лыжных ходов.	1
59	Упражнения на развитие физических качеств.	1
60	Элементы единоборств. Греко-римская и вольная борьба. Самбо. Дзюдо.	1
61	Правила техники безопасности. Приёмы самообороны.	1

62	Приёмы борьбы лёжа.	1
63	Приёмы борьбы стоя.	1
64	Приёмы самостраховки при падении на спину.	1
65	Развитие физических способностей.	1
66	Плавание. Правила техники безопасности.	1
67	Плавание на боку. Брасс. Кроль на спине.	1
68	Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде	1
69	Развитие физических способностей.	1
Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.		
70	Как правильно тренироваться.	1
71	Утренняя гимнастика.	1
72	Простейшие приёмы самомассажа.	1
73	Сеансы саморегуляции психических и физических состояний.	1
74	Совершенствование координационных способностей.	1
75	Ритмическая гимнастика.	1
76	Атлетическая гимнастика.	1
77-78	Роликовые коньки. История и значение. Правила техники безопасности. Советы начинающим.	2
79-80	Оздоровительный бег. Правила проведения занятий. Методы и средства тренировки. Нагрузки на занятиях.	2
81	Дартс. Инвентарь и оборудование. Правила игры. Техника игры.	1
82	Аэробика. Значение и особенности воздействия на организм.	1
83	Составление комплексов аэробики.	1
84	Туризм. История и значение.	1
85	Виды и формы туризма.	1
86	Пешеходный туризм. Организация похода	1
87	Личное и групповое снаряжение.	1
88	Организация бивака в походе	1
89	Основы первой медицинской помощи.	1
90	Основы ориентирования на местности.	1
91	Соревнования по спортивному туризму.	1
92-93	Основы техники пешеходного туризма: Экипировка спортсмена. Туристские узлы. Веревка. Правила применения, хранения, переноски и маркировки. Технические приемы преодоления препятствий.	2
Раздел 4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»		
94	История возникновения, возрождение. Ступени.	1

95	Обязательные испытания (тесты)	1
96	Испытания (тесты) по выбору	1
97	Организация проведения тестирования	1
98-99	Стрельба из пневматической винтовки. Положения для стрельбы. Правила прицеливания. Техника безопасности	2
100	Туристический поход с проверкой туристских навыков.	1
101-102	Физические упражнения для подготовки к выполнению тестирования по комплексу	2