

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Лицей №60»

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения
протокол № 1 от
«29» 08 2018 г
Руководитель
МО Засурина

ПРИНЯТО
Педагогическим
Советом МБУ
«Лицей № 60»
Протокол № 1 от
«30» 08 2018



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

10 -11 класс

2018-2019 учебный год.

Уровень: СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Предмет: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Классы: 10-11

Программа разработана на основе следующих документов:

- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089
- Приказ Министерства образования и науки России от 30.08.2010 № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утверждённые приказом Министерства образования РФ от 09.03.2004 №1312»
- Федеральный базисный учебный план, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного плана и примерных учебных планов образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (с изменениями и дополнениями)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.01.2012 № 69 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего и среднего (полного) общего образования», утверждённый приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
- Примерная программа среднего полного общего образования по физической культуре
- авторская программа: Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 кл. Лях В.И. Просвещение. 2018

Данная рабочая программа, ориентирована на работу с учебником

- Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 кл. М.: Просвещение, 2018

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

На материале курса физической культуры в соответствии с содержанием по программе

знать

- роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек;
- положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности;
- иметь основные знания о группе танцев, развившихся во время «эпохи свинга» (конец 20-40-е), а также современных танцах, произошедших от них; формы свинга; подробный разбор Чарльстона, Буги-вуги и произошедшего от него Рок-н-ролла.

уметь

- выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;

- выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации комбинации на спортивных снарядах, техникотактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;
- уметь исполнить танцевальный номер эмоционально, выразительно и синхронно с правильным выполнением танцевального текста.
- умение танцевать вальс в паре в заданной постановке.
- применять средства физической культуры и хореографии в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;
- уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;
 - демонстрировать здоровый образ жизни.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура

10-11 класс

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, коррекции осанки и телосложения.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; преодоление препятствий разной сложности; Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

Хореография

Техника безопасности. Западные танцы XX века. Свинговые танцы. Происхождение и виды. Основные движения эстрадного рок-н-ролла. Постановка танца Рок-н-ролл. Чарльстон. Положение в паре в европейской программе. Виск. Поступательное шассе. Композиция танца Медленный вальс. Венский вальс.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№	Раздел	Количество часов
1	Лёгкая атлетика.	18
2	Спортивные игры. Волейбол.	15
3	Гимнастика с элементами акробатики.	15
4	Лыжная подготовка. Спортивные игры. Волейбол.	24
5	Спортивные игры. Баскетбол.	6
6	Легкая атлетика.	24
	Всего	102

11 класс

№	Раздел	Количество часов
1	Лёгкая атлетика.	10
2	Спортивные игры. Волейбол.	14
3	Гимнастика с элементами акробатики.	10
4	Лыжная подготовка. Спортивные игры. Волейбол.	16
5	Спортивные игры. Баскетбол.	6
6	Легкая атлетика.	12
7	Хореография.	34
	Всего	102