**муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа с.Старокуручево**

**муниципального района Бакалинский район Республики Башкортостан**

**Рассмотрено Принято**  **Согласовано** **Утверждаю**

на заседании на заседании ЗДУВР директор школы

ШМО педсовета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

/Ахметхафизова А.А./ пр.№ 10 от /Исламова С.Х./ /Марков П.А./

«15» августа 2019г. «16» августа 2019г. «15» августа 2019г. пр. № 181 от 16. 08. 2019г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**среднее общее образование**

**Срок реализации:** 2019/2021учебные годы

**Разработана на основе**: ФК ГОС СОО, примерной программы по физической культуре для 10-11 классов. Авторы Лях В.И, Зданевич А.А. – М.: Просвещение, 2016 г.

**Составитель:** Ибрагимов Роберт Альбертович, учитель физической культуры, высшая квалификационная категория

**Год составления:** 2017 г.

1. **Требования к знаниям, умениям, навыкам обучающихся по учебному предмету**

**В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся 10 -11класса школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.**

**Знать:**

* основы истории развития физической культуры в России и Башкортостана;
* особенности развития избранного вида спорта;
* педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
* физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
* индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* выполнять тестовые задания комплекса ГТО для определения индивидуального развития основных физических качеств;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

**Объяснять:**

* 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.

**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 и контроля их эффективности;
* особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
* особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
* особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

* личной гигиены и закаливания организма;
* организации и проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
* культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
* профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

**Проводить:**

* самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
* контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
* приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
* судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

* индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
* планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

* уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
* эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
* дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся 10-11 класса школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.**

Знания о физической культуре

Ученик научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); элементы национальных видов спорта;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол, в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые задания комплекса ГТО для определения индивидуального развития основных физических качеств.

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.**Олимпийские игры древности.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных и башкирских спортсменов на Олимпийских играх, чемпионатах мира.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Организация и проведение пеших туристских походов.

**Физическая культура (основные понятия).**Физическое развитие человека.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни.

**Физическая культура человека.**Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Приемы самомассажа. Водные процедуры.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой. Проведение самостоятельных занятий физической подготовкой.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Легкая атлетика *(34ч)***Спортивная ходьба. Беговые упражнения, прыжковые упражнения, метание гранаты, элементы национальных игр.

**Спортивные игры*(34ч)*** Баскетбол, волейбол, русская лапта. Игра по правилам*.* Развитие быстроты, силы, координации движений.

**Гимнастика с основами акробатики *(26ч)***Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине и брусьях. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Лыжная подготовка *(32ч)***Совершенствование техники лыжных ходов. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Развитие выносливости.

**Кроссовая подготовка*(7ч)*** Спортивная ходьба. Развитие выносливости.

**Футбол (9ч)**  Совершенствование техники игры.

**ОФП (26ч)** Элементы гиревого спорта и борьбы. Развитие силы и силовой выносливости.

**3.Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел(ч)** | **Класс(ч.)** | |
| **10кл** | **11кл** |
| Легкая атлетика с элементами национальных игр | 16 | 18 |
| Спортигры. Волейбол и баскетбол | 12 | 22 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 10 | 16 |
| Лыжная подготовка | 14 | 18 |
| Футбол | 4 | 5 |
| ОФП с элементами гиревого спорта и борьбы | 12 | 14 |
| Кроссовая подготовка |  | 7 |
|  | 68 | 100 |