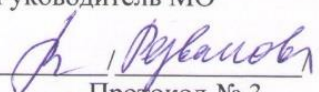




<p>«Рассмотрено» Руководитель МО  Протокол № 3 от «28» 01 2016 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МОУ «СОШ №9» Волжского района г. Саратова  Н.Г. Куделькина/ от «29» 01 2016 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МОУ «СОШ №9» Волжского района г. Саратова  Калашникова Л.В./ Приказ № 47 от «01» февраля 2016 г.</p>
---	--	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
10-11 классы

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
МОУ «СОШ № 9» Волжского
района г. Саратова
протокол № 9
от «01» февраля 2016 г.

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта общего образования, на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич), Образовательной программы МОУ «СОШ № 9» Волжского района г. Саратова

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате освоения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать

- роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;
- положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности;

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, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;
- использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта;
- применять средства физической культуры и спорта 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.

2. Содержание учебного предмета

3. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Правовые основы физической культуры. Основные компоненты урочных и внеурочных форм занятий, их направленность и планирование. Соблюдение требований безопасности при выполнении физических упражнений. Правила страховки и самостраховки. Восстановление организма средствами аутотренинга, релаксации и массажа. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры, спорта и туризма. Основы организации проведения соревнований, правила судейства по избранному виду спорта.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Современные системы физического воспитания: ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика. Приемы аутогенной тренировки, релаксации, самомассажа. Индивидуальные комплексы упражнений лечебной физкультуры, гигиенической гимнастики в предродовой период у женщин. Оздоровительная ходьба и бег.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Гимнастические и акробатические комбинации на спортивных снарядах: перекладине, брусьях, гимнастическом козле, коне и бревне.

Легкоатлетические упражнения: индивидуальная техника в *спортивной ходьбе*, беге на короткие, средние и *длинные* дистанции; прыжках в длину и высоту.

Спортивные игры: индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе, *футболе*, *ручном мяче*.

Лыжные гонки: индивидуальная техника прохождения тренировочных дистанций.

Туризм и спортивное ориентирование.

Совершенствование базовой техники плавания: вольный стиль, на спине, брасс.

Основы техники национальных видов спорта.

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Технико-тактические действия защиты и самообороны из спортивных единоборств, страховка и самостраховка при падении. Преодоление полосы препятствий. Бег на лыжах и кроссовый бег по пересеченной местности. Передвижения ходьбой и бегом с грузом в изменяющихся условиях. Прикладные способы плавания (на груди и спине, на боку с грузом).

3. Тематическое планирование

10 класс

№	темы	Кол-во часов
1.	Лёгкая атлетика	12
2.	Спортивные игры	15
3.	Гимнастика с элементами акробатики	18
4.	Лыжная подготовка	21
5.	Спортивные игры	12
6.	Лёгкая атлетика	24
	Итого	102

11 класс

№	темы	Кол-во часов
1.	Лёгкая атлетика	12
2.	Волейбол	12
3.	Гимнастика	21
4.	Волейбол	3
5.	Лыжная подготовка	18
6.	Баскетбол	21
7.	Волейбол	6
8.	Лёгкая атлетика	9
	итого	102