**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Староуткинская средняя общеобразовательная школа №13»**

Приложение к основной

образовательной программе

основного общего образования,

утвержденной приказом

                                                                                             от 01. 09. 2014 года № 59

с изменениями, утвержденными приказом

от 29. 12. 2017 года № 120-01.10

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**основного общего образования**

**по предмету «Физическая культура»**

 **10-11 класс**

**ФК ГОС**

**Староуткинск 2020 г.**

**Планируемые результаты**

В 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;

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету. (абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643)

**Содержание учебного предмета**

**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.
**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Осуществляется с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.
Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.
Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.
Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и 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.
(Абзац в редакции, введенной в действие [приказом Минобрнауки России от 23 июня 2015 года N 609](http://docs.cntd.ru/document/420285384).

**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; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол – во часов** |
| **10 класс** |
| 1. | Легкая атлетика | 24 |
| 2. | Спортивные игры | 37 |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики | 19 |
| 4. | Лыжная подготовка | 18 |
| 5. | Плавание | 2 |
| 6. | Национальные виды спорта | 3 |
| **11 класс** |
| 1. | Легкая атлетика | 24 |
| 2. | Спортивные игры | 37 |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 4. | Лыжная подготовка | 18 |
| 5. | Плавание | 2 |
| 6. | Национальные виды спорта | 3 |