

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет - физическая культура

Уровень образования – среднее общее  
Классы 10-11

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с ФК ГОС.

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

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;
- 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.

### Содержание программы

#### 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

С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность

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; 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.**

#### **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 с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

#### **10 класс**

№ урока	Тема	Кол-во часов
<b>Тема: Спортивно-оздоровительная деятельность (легкая атлетика и баскетбол), 34 часа</b>		
1	Т/б на уроках л/а. Бег на короткие дистанции	1
2	Техника высокого, низкого старта	1
3	Стартовый разгон	1
4	Бег на 30 м	1
5	Челночный бег 3x10	1
6	Челночный бег 10x10	1
7	Упражнения на совершенствование техники спринтерского бега	1
8	Бег на средние дистанции 500 м	1
9	Прыжок в длину с места	1
10	Бег на длинные дистанции 1000 м	1
11	Прыжковые упражнения , прыжки, многоскоки	1
12	Совершенствование техники метания мяча на дальность	1
13	Техника эстафетного бега на короткие дистанции	1
14	Метание гранаты 500,700 м	1
15	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта	1
16	Бег на длинные дистанции 2000 м	1
17	Т/б на уроках баскетбола. Совершенствование техники приемов в баскетболе.	1

18	Совершенствование техники ловли и передачи мяча различными способами	1
19	Совершенствование техники ловли и передачи мяча различными способами	1
20	Совершенствование техники ловли и передачи мяча различными способами	1
21	Совершенствование техники ведения мяча с броском по кольцу с 2 <sup>x</sup> шагов	1
22	Совершенствование техники ведения мяча с броском по кольцу с 2 <sup>x</sup> шагов	1
23	Совершенствование техники ведения мяча с броском по кольцу с 2 <sup>x</sup> шагов	1
24	Броски по кольцу со средней дистанции	1
25	Броски по кольцу со средней дистанции	1
26	Штрафной бросок	1
27	Броски в кольцо с 3 <sup>x</sup> очковой линии	1
28	Совершенствование технических действий в защите и нападении	1
29	Совершенствование технических действий в защите и нападении	1
30	Совершенствование командно-технических действий	1
31	Совершенствование командно-технических действий	1
32	Учебно-тренировочная игра по правилам баскетбола. Судейство	1
33	Учебно-тренировочная игра по правилам баскетбола. Судейство	1
34	Учебно-тренировочная игра по правилам баскетбола. Судейство	1
<b>Тема: Физкультурно-оздоровительная деятельность 11 часов</b>		
35	Атлетическая гимнастика с отягощением. Совершенствование силовых упражнений	1
36	Атлетическая гимнастика с отягощением. Совершенствование спортивно-силовых упражнений	1
37	Ритмическая гимнастика	1
38	Оздоровительные системы физического воспитания	1
39	Гимнастика и умственной и физической деятельности	1
40	Комплекс упражнений адаптивной физической культуры	1
41	Оздоровительная ходьба и бег	1
42	Атлетическая гимнастика с индивидуально подобранными комплексами упражнений	1
43	Упражнения на растяжение и напряжение мышц	1
44	Атлетическая гимнастика с индивидуально подобранными комплексами упражнений	1
45	Атлетическая гимнастика с отягощением локального и избирательного воздействия на основные группы мышц	1
<b>Тема: Физическая культура и основы здорового образа жизни, 3 часа</b>		
46	Современные оздоровительные системы физического воспитания	1
47	Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	1
48	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта	1
<b>Тема: Спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика и волейбол), 32 часа</b>		
49	Т/б на уроках волейбола. Совершенствование техники приемов в волейболе	1
50	Совершенствование техники перемещения	1
51	Совершенствование техники приема и передачи мяча	1
52	Совершенствование техники приема и передачи мяча	1

53	Совершенствование техники приема и передачи мяча	1
54	Совершенствование подачи мяча	1
55	Совершенствование подачи мяча	1
56	Совершенствование техники нападающего удара из различных зон. Блокировка мяча	1
57	Совершенствование техники нападающего удара из различных зон. Блокировка мяча	1
58	Совершенствование техники нападающего удара из различных зон. Блокировка мяча	1
59	Совершенствование командно-тактических действий в волейболе	1
60	Совершенствование командно-тактических действий в волейболе	1
61	Совершенствование действий в нападении и защите	1
62	Совершенствование действий в нападении и защите	1
63	Учебно-тренировочная игра по правилам волейбола	1
64	Учебно-тренировочная игра по правилам волейбола	1
65	Подготовка к соревновательной деятельности	1
66	Совершенствование техники акробатических упражнений	1
67	Совершенствование техники акробатических упражнений	1
68	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта	1
69	Гимнастические комбинации	1
70	Гимнастические комбинации	1
71	Техника высокого, низкого старта	1
72	Челночный бег 3x10	1
73	Челночный бег 10x10	1
74	Прыжковые упражнения , прыжки, многоскоки	1
75	Техника эстафетного бега на короткие дистанции	1
76	Упражнения на развитие силы	1
77	Совершенствование техники прыжка в длину с места	1
78	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1
79	Теория. Лыжная ходьба	1
80	Теория. Виды плавания	1
<b>Тема: Прикладная физическая подготовка, 12 часов</b>		
81	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств	1
82	Приемы страховки	1
83	Полоса препятствий	1
84	Полоса препятствий	1
85	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств	1
86	Развитие скоростно-силовых качеств	1
87	Упражнения на развитие гибкости	1
88	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре	1
89	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств	1
90	Кросс на пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	1
91	Упражнения на развитие силы	1
92	Кросс на пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	1
<b>Тема: Спортивно-оздоровительная деятельность (легкая атлетика и футбол), 13 часов</b>		
93	Правила игры в мини-футбол	1
94	Совершенствование техники приемов в мини-футбол	1
95	Совершенствование командно-тактических действий в мини-футбол	1

96	Совершенствование командно-тактических действий в мини-футбол	1
97	Учебно-тренировочные игры по правилам игры в мини-футбол	1
98	Учебно-тренировочные игры по правилам игры в мини-футбол	1
99	Бег на средние дистанции 500 м	1
100	Совершенствование техники метания мяча на дальность	1
101	Бег на длинные дистанции 2000 м	1
102	Челночный бег 10x10	1
103	Бег на 30 м	1
104	Метание гранаты 500,700 м	1
105	Упражнения на развитие силы	1

### 11 класс

№ урока	Тема	Кол-во часов
<b>Тема: Спортивно-оздоровительная деятельность (легкая атлетика и баскетбол), 34 часа</b>		
1	Т/б на уроках л/а. Бег на короткие дистанции	1
2	Техника высокого, низкого старта	1
3	Стартовый разгон	1
4	Бег на 30 м	1
5	Челночный бег 3x10	1
6	Челночный бег 10x10	1
7	Упражнения на совершенствование техники спринтерского бега	1
8	Бег на средние дистанции 500 м	1
9	Прыжок в длину с места	1
10	Бег на длинные дистанции 1000 м	1
11	Прыжковые упражнения , прыжки, многоскоки	1
12	Совершенствование техники метания мяча на дальность	1
13	Техника эстафетного бега на короткие дистанции	1
14	Метание гранаты 500,700 м	1
15	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта	1
16	Бег на длинные дистанции 2000 м	1
17	Т/б на уроках баскетбола. Совершенствование техники приемов в баскетболе.	1
18	Совершенствование техники ловли и передачи мяча различными способами	1
19	Совершенствование техники ловли и передачи мяча различными способами	1
20	Совершенствование техники ловли и передачи мяча различными способами	1
21	Совершенствование техники ведения мяча с броском по кольцу с 2 <sup>x</sup> шагов	1
22	Совершенствование техники ведения мяча с броском по кольцу с 2 <sup>x</sup> шагов	1
23	Совершенствование техники ведения мяча с броском по кольцу с 2 <sup>x</sup> шагов	1
24	Броски по кольцу со средней дистанции	1
25	Броски по кольцу со средней дистанции	1
26	Штрафной бросок	1
27	Броски в кольцо с 3 <sup>x</sup> очковой линии	1

28	Совершенствование технических действий в защите и нападении	1
29	Совершенствование технических действий в защите и нападении	1
30	Совершенствование командно-технических действий	1
31	Совершенствование командно-технических действий	1
32	Учебно-тренировочная игра по правилам баскетбола. Судейство	1
33	Учебно-тренировочная игра по правилам баскетбола. Судейство	1
34	Учебно-тренировочная игра по правилам баскетбола. Судейство	1
<b>Тема: Физкультурно-оздоровительная деятельность 11 часов</b>		
35	Атлетическая гимнастика с отягощением. Совершенствование силовых упражнений	1
36	Атлетическая гимнастика с отягощением. Совершенствование спортивно-силовых упражнений	1
37	Ритмическая гимнастика	1
38	Оздоровительные системы физического воспитания	1
39	Гимнастика и умственной и физической деятельности	1
40	Комплекс упражнений адаптивной физической культуры	1
41	Оздоровительная ходьба и бег	1
42	Атлетическая гимнастика с индивидуально подобранными комплексами упражнений	1
43	Упражнения на растяжение и напряжение мышц	1
44	Атлетическая гимнастика с индивидуально подобранными комплексами упражнений	1
45	Атлетическая гимнастика с отягощением локального и избирательного воздействия на основные группы мышц	1
<b>Тема: Физическая культура и основы здорового образа жизни 3 часа</b>		
46	Современные оздоровительные системы физического воспитания	1
47	Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	1
48	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта	1
<b>Тема: Спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика и волейбол), 32 часа</b>		
49	Т/б на уроках волейбола. Совершенствование техники приемов в волейболе	1
50	Совершенствование техники перемещения	1
51	Совершенствование техники приема и передачи мяча	1
52	Совершенствование техники приема и передачи мяча	1
53	Совершенствование техники приема и передачи мяча	1
54	Совершенствование подачи мяча	1
55	Совершенствование подачи мяча	1
56	Совершенствование техники нападающего удара из различных зон. Блокировка мяча	1
57	Совершенствование техники нападающего удара из различных зон. Блокировка мяча	1
58	Совершенствование техники нападающего удара из различных зон. Блокировка мяча	1
59	Совершенствование командно-тактических действий в волейболе	1
60	Совершенствование командно-тактических действий в волейболе	1
61	Совершенствование действий в нападении и защите	1
62	Совершенствование действий в нападении и защите	1
63	Учебно-тренировочная игра по правилам волейбола	1
64	Учебно-тренировочная игра по правилам волейбола	1
65	Подготовка к соревновательной деятельности	1

66	Совершенствование техники акробатических упражнений	1
67	Совершенствование техники акробатических упражнений	1
68	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта	1
69	Гимнастические комбинации	1
70	Гимнастические комбинации	1
71	Техника высокого, низкого старта	1
72	Челночный бег 3x10	1
73	Челночный бег 10x10	1
74	Прыжковые упражнения , прыжки, многоскоки	1
75	Техника эстафетного бега на короткие дистанции	1
76	Упражнения на развитие силы	1
77	Совершенствование техники прыжка в длину с места	1
78	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	1
79	Теория. Лыжная ходьба	1
80	Теория. Виды плавания	1
<b>Тема: Прикладная физическая подготовка, 12 часов</b>		
81	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств	1
82	Приемы страховки	1
83	Полоса препятствий	1
84	Полоса препятствий	1
85	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств	1
86	Развитие скоростно-силовых качеств	1
87	Упражнения на развитие гибкости	1
88	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре	1
89	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств	1
90	Кросс на пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	1
91	Упражнения на развитие силы	1
92	Кросс на пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	1
<b>Тема: Спортивно-оздоровительная деятельность (легкая атлетика и футбол), 13 часов</b>		
93	Правила игры в мини-футбол	1
94	Совершенствование техники приемов в мини-футбол	1
95	Совершенствование командно-тактических действий в мини-футбол	1
96	Совершенствование командно-тактических действий в мини-футбол	1
97	Учебно-тренировочные игры по правилам игры в мини-футбол	1
98	Учебно-тренировочные игры по правилам игры в мини-футбол	1
99	Бег на средние дистанции 500 м	1
100	Совершенствование техники метания мяча на дальность	1
101	Бег на длинные дистанции 2000 м	1
102	Челночный бег 10x10	1