

Приложение к ООП ООО № 1
Утверждено приказом от 06.08.2019 №19

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
10-11 классы (ГОС)

2019

Раздел 1. 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;

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 само страховки;
- 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.

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ 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.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

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

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

Раздел 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

10 класс (102 ч.)

№п/п	Тема занятия	кол-во часов
Легкая атлетика – 15 ч.		
1	Лёгкая атлетика. Техника безопасности. Правовые основы физической культуры.	1
2	Оздоровительные системы физического воспитания.	1
3	Оздоровительная ходьба и бег. Развитие быстроты.	1
4	Бег с высокого старта. Эстафеты. Равномерный бег.	1
5	Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости.	1
6	Гимнастика при занятиях умственной деятельностью.	1
7	Техника низкого старта. Эстафетный бег.	1
8	Техника метания малого мяча с места. Прыжковые упражнения.	1
9	Элементы самомассажа.	1
10	Техника метания гранаты. Прыжок в длину с места.	1
11	Развитие специальной выносливости. Полоса препятствий.	1
12	Техника прыжка в высоту способом "перекидной".	1
13	Прыжок в высоту способом "перекидной".	1
14	Основы организации проведения соревнований. Правила судейства.	1
15	Тестовая работа "Легкая атлетика".	1
Баскетбол – 12ч.		
16	Баскетбол. Техника безопасности. История баскетбола.	1
17	Технические действия игроков. Броски мяча в прыжке. Игра по правилам.	1
18	Передачи мяча одной и двумя руками. Броски мяча в кольцо.	1
19	Ловля мяча после отскока от пола. Командные действия в игре.	1

20	Штрафной бросок. Перехват мяча. Игра.	1
21	Защитные действия в игре. Выбивание и вырывание мяча.	1
22	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.	1
23	Нападающие действия в игре (быстрое нападение). Прыжки.	1
24	Тактика в игре. Двухсторонняя игра. Взаимодействия игроков в защите.	1
25	Спортивные игры (баскетбол).	1
26	Тактика в игре. Взаимодействие игроков в нападении.	1
27	Тестовая работа "Баскетбол".	1
Гимнастика 18 часов		
28	Гимнастика. Техника безопасности. Правила техники безопасности и предупреждения травматизма на занятиях. Современное состояние физической культуры и спорта в России.	1
29	Акробатика. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Длинный кувырок. Переворот боком.	1
30	Кувырок назад. Мост из положения лежа. Упражнения на гибкость.	1
31	Современные системы физического воспитания: гимнастика. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности;	1
32	Гимнастические и акробатические комбинации на спортивных снарядах: гимнастическом козле и бревне.	1
33	Современные системы физического воспитания: аэробика.	1
34	Опорный прыжок способом "ноги врозь". Подтягивания.	1
35	Опорный прыжок "ноги врозь". Прыжки через скакалку.	1
36	Упражнения на тренажерах. Отжимания.	
37	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	1
38	Гимнастические упражнения на перекладине	1
39	Гимнастические упражнения на перекладине	
40	Тестовая работа "Гимнастика".	1
41	Строевые упражнения. Эстафеты с элементами гимнастики.	1
42	Акробатическая комбинация. Лазание по канату.	1
43	Упражнения общеразвивающей направленности с предметами: набивными мячами, гантелями.	1
44	Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
45	Развитие координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой.	1
Лыжная подготовка – 23ч.		
46	Лыжные гонки. Техника безопасности. История лыжного спорта.	1
47	Техника попеременного двухшажного хода.	1
48	Техника одновременного бесшажного хода.	1
49	Техника одновременного одношажного хода.	1
50	Переход с хода на ход. Техника подъёмов.	1
51	Техника спусков с горы в высокой, основной и низкой стойках.	1
52	Техника спусков. Торможение "плугом".	1
53	Техника конькового хода. Торможение "плугом".	1
54	Техника конькового хода. Прохождение учебной дистанции.	1
55	Техника конькового хода. Поворот "плугом".	1
56	Прохождение дистанции. Развитие выносливости.	1
57	Спуск с горы с поворотом.	1
58	Преодоление крутых спусков. Эстафеты на лыжах.	1
59	Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1
60	Переход с хода на ход. Эстафеты на лыжах.	1

61	Прохождение соревновательной дистанции.	1
62	Прохождение дистанции до 3 км.	1
63	Тактика использования лыжных ходов.	1
64	Элементы тактики лыжных гонок.	1
65	Соревновательная деятельность в массовых видах спорта.	1
66	Особенности физической подготовки лыжника.	1
67	Тестовая работа "Лыжная подготовка".	1
68	Прохождения дистанции 5 км	1
Волейбол – 15ч.		
69	Волейбол. Техника безопасности. История волейбола.	1
70	Стойка и перемещение игрока. Нижняя передача мяча в парах.	1
71	Верхняя передача мяча в парах. Жонглирование мячом.	1
72	Нижняя подача мяча через сетку. Игра в волейбол.	1
73	Верхняя прямая подача мяча через сетку.	1
74	Техника нападающего удара. Игра в волейбол.	1
75	Техника блокирования. Игра в волейбол.	1
76	Прием подачи мяча. Прием мяча с падением.	1
77	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, ловкости.	1
78	Тактика нападения: групповые и командные действия.	1
79	Тактика защиты: групповые и командные действия.	1
80	Учебно-тренировочная игра. Судейство.	1
81	Основы техники национальных видов спорта.	1
82	Основы тактической подготовки в национальных видах спорта.	1
83	Тестовая работа «Волейбол». Приемы аутогенной тренировки, релаксации.	1
Легкая атлетика – 8ч.		
84	Легкая атлетика. Техника безопасности. Виды легкой атлетики.	1
85	Бег на короткой дистанции. Низкий старт.	1
86	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Высокий старт.	1
87	Бег на средние дистанции. Эстафетный бег.	1
88	Техника прыжка в длину способом "ножницы". Техника метания мяча с разбега.	1
89	Техника прыжка в длину способом "ножницы". Метание мяча в цель.	1
90	Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
91	Тестовая работа "Легкая атлетика."	1
Футбол - 6ч.		
92	Футбол. Техника безопасности. Индивидуальная техника игрока в футболе.	1
93	Групповые и командные технические действия в игре футбол.	1
94	Тактические действия в футболе.	1
95	Индивидуальная техника игрока в мини-футболе.	1
96	Групповые и командные технические действия в игре мини-футбол.	1
97	Тактические действия в мини-футболе.	1
Прикладная физическая подготовка – 5ч.		
98	Туризм и спортивное ориентирование.	1
99	Кросс по пересеченной местности. Полоса препятствий.	1
100	Плавание способами брасс и кроль на спине и груди.	1
101	Плавание в одежде.	1
102	Плавание на боку с грузом в руке.	1
итого		102

11 класс -102 часа

№п/п	Тема занятия	кол-во часов
Легкая атлетика – 15 ч.		
1	Лёгкая атлетика. Техника безопасности. Правовые основы физической культуры.	1
2	Оздоровительные системы физического воспитания.	1
3	Оздоровительная ходьба и бег. Развитие быстроты.	1
4	Бег с высокого старта. Эстафеты. Равномерный бег.	1
5	Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости.	1
6	Гимнастика при занятиях умственной деятельностью.	1
7	Техника низкого старта. Эстафетный бег.	1
8	Техника метания малого мяча с места. Прыжковые упражнения.	1
9	Элементы самомассажа.	1
10	Техника метания гранаты. Прыжок в длину с места.	1
11	Развитие специальной выносливости. Полоса препятствий.	1
12	Техника прыжка в высоту способом "перекидной".	1
13	Прыжок в высоту способом "перекидной".	1
14	Основы организации проведения соревнований. Правила судейства.	1
15	Тестовая работа "Легкая атлетика".	1
Баскетбол – 12ч.		
16	Баскетбол. Техника безопасности. История баскетбола.	1
17	Технические действия игроков. Броски мяча в прыжке. Игра по правилам.	1
18	Передачи мяча одной и двумя руками. Броски мяча в кольцо.	1
19	Ловля мяча после отскока от пола. Командные действия в игре.	1
20	Штрафной бросок. Перехват мяча. Игра.	1
21	Защитные действия в игре. Выбивание и вырывание мяча.	1
22	Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.	1
23	Нападающие действия в игре (быстрое нападение). Прыжки.	1
24	Тактика в игре. Двухсторонняя игра. Взаимодействия игроков в защите.	1
25	Спортивные игры (баскетбол).	1
26	Тактика в игре. Взаимодействие игроков в нападении.	1
27	Тестовая работа "Баскетбол".	1
Гимнастика – 18 ч.		
28	Гимнастика. Техника безопасности. Правила техники безопасности и предупреждения травматизма на занятиях. Современное состояние физической культуры и спорта в России.	1
29	Акробатика. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Длинный кувырок. Переворот боком.	1
30	Кувырок назад. Мост из положения лежа. Упражнения на гибкость.	1
31	Современные системы физического воспитания: гимнастика. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности;	1
32	Гимнастические и акробатические комбинации на спортивных снарядах: гимнастическом козле и бревне.	1
33	Современные системы физического воспитания: аэробика.	1
34	Опорный прыжок способом "ноги врозь". Подтягивания.	1
35	Опорный прыжок "ноги врозь". Прыжки через скакалку.	1

36	Упражнения на тренажерах. Отжимания.	1
37	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	1
38	Гимнастические упражнения на перекладине.	1
39	Гимнастические упражнения на перекладине.	1
40	Тестовая работа "Гимнастика".	1
41	Строевые упражнения. Эстафеты с элементами гимнастики.	1
42	Акробатическая комбинация. Лазание по канату.	1
43	Упражнения общеразвивающей направленности с предметами: набивными мячами, гантелями.	1
44	Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
45	Развитие координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой.	1
	Лыжная подготовка – 23ч.	
46	Лыжные гонки. Техника безопасности. История лыжного спорта.	1
47	Техника попеременного двухшажного хода.	1
48	Техника одновременного бесшажного хода.	1
49	Техника одновременного одношажного хода.	1
50	Переход с хода на ход. Техника подъёмов.	1
51	Техника спусков с горы в высокой, основной и низкой стойках.	1
52	Техника спусков. Торможение "плугом".	1
53	Техника конькового хода. Торможение "плугом".	1
54	Техника конькового хода. Прохождение учебной дистанции.	1
55	Техника конькового хода. Поворот "плугом".	1
56	Прохождение дистанции. Развитие выносливости.	1
57	Спуск с горы с поворотом.	1
58	Преодоление крутых спусков. Эстафеты на лыжах.	1
59	Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1
60	Переход с хода на ход. Эстафеты на лыжах.	1
61	Прохождение соревновательной дистанции.	1
62	Прохождение дистанции до 3 км.	1
63	Тактика использования лыжных ходов.	1
64	Элементы тактики лыжных гонок.	1
65	Соревновательная деятельность в массовых видах спорта.	1
66	Особенности физической подготовки лыжника.	1
67	Тестовая работа "Лыжная подготовка".	1
68	Основы техники национальных видов спорта.	1
	Волейбол – 15ч.	
69	Волейбол. Техника безопасности. История волейбола.	1
70	Стойка и перемещение игрока. Нижняя передача мяча в парах.	1
71	Верхняя передача мяча в парах. Жонглирование мячом.	1
72	Нижняя подача мяча через сетку. Игра в волейбол.	1
73	Верхняя прямая подача мяча через сетку.	1
74	Техника нападающего удара. Игра в волейбол.	1
75	Техника блокирования. Игра в волейбол.	1
76	Прием подачи мяча. Прием мяча с падением.	1
77	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, ловкости.	1
78	Тактика нападения: групповые и командные действия.	1
79	Тактика защиты: групповые и командные действия.	1
80	Учебно-тренировочная игра. Судейство.	1
81	Основы техники национальных видов спорта.	1
82	Основы тактической подготовки в национальных видах спорта.	1
83	Тестовая работа «Волейбол». Приемы аутогенной тренировки, релаксации.	1

Легкая атлетика – 8ч.		
84	Легкая атлетика. Техника безопасности. Виды легкой атлетики.	1
85	Бег на короткой дистанции. Низкий старт.	1
86	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции. Высокий старт.	1
87	Бег на средние дистанции. Эстафетный бег.	1
88	Техника прыжка в длину способом "ножницы". Техника метания мяча с разбега.	1
89	Техника прыжка в длину способом "ножницы". Метание мяча в цель.	1
90	Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
91	Тестовая работа "Легкая атлетика."	1
Футбол - 6ч.		
92	Футбол. Техника безопасности. Индивидуальная техника игрока в футболе.	1
93	Групповые и командные технические действия в игре футбол.	1
94	Тактические действия в футболе.	1
95	Индивидуальная техника игрока в мини-футболе.	1
96	Групповые и командные технические действия в игре мини-футбол.	1
97	Тактические действия в мини-футболе.	1
Прикладная физическая подготовка – 5ч.		
98	Туризм и спортивное ориентирование.	1
99	Кросс по пересеченной местности. Полоса препятствий.	1
100	Плавание способами брасс и кроль на спине и груди.	1
101	Плавание в одежде.	1
102	Плавание на боку с грузом в руке.	1
	итого	102