

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 197**



УТВЕРЖДЕНО:
Директор МАОУ СОШ № 197
С. П. Савина
Приказ № 204-п от 30.08.2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
10-11 классы

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1. Требования к уровню подготовки выпускников

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)

2. 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 <*>

<*> 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 команднотактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); **ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.**

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 23.06.2015 N 609)

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.

3. Тематическое планирование. 10

класс

№ пп	Тема	Количество часов
<i>Легкая атлетика. Подвижные игры с элементами спортивной игры.</i>		
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Техника бега на 30 м, подтягивание.	1
2	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни	1
3	Равномерный бег до 4 мин. Прыжки в длину с места. Метание гранаты.	1
4	Бег 4*30м. Прыжки в длину с места. Метание гранаты.	1
5	Равномерный бег до 5 мин. Прыжки в длину с места. Подтягивание.	1
6	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции. Бег 100 м, прыжки в длину с разбега, метание гранаты.	1
7	Равномерный бег до 6 мин. Метание гранаты, подтягивание.	1
8	Бег 2*100, прыжки в длину с разбега, метание гранаты. Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину и высоту с разбега.	1
9	Равномерный бег до 7 мин. Метание гранаты, подтягивание.	1
10	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Бег 100 м, прыжки в длину с разбега, метание гранаты.	1
11	Равномерный бег до 8 мин. Метание гранаты.	1
12	Бег 100 м, метание гранаты. Полоса препятствий.	1
13	Равномерный бег до 9 мин. Метание гранаты. Сгиб-разгиб туловища.	1
14	Совершенствование техники упражнений в беге на средние и длинные дистанции. Бег 1000м, прыжки в длину с разбега.	1
15	Равномерный бег до 10 мин. Метание гранаты.	1
16	Бег 4*30м. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1
17	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1
18	Бег 2000м, метание гранаты. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при и занятиях умственной и физической деятельностью.	1
19	Бег 4*30м. Прыжки в длину с разбега.	1
<i>Спортивные игры. Баскетбол</i>		
20	Ведение одной, передача в движении 1 и 2 бросок в прыжке.	1
21	Ведение одной, передача в движении 1 и 2 бросок в прыжке.	1
22	Ведение одной, передача в движении 1 и 2 бросок в прыжке. Учебные игры.	2

23	Совершенствование технических приемов и команднотактических действий в спортивных играх (баскетболе).	2
24	Ведение одной, передача в движении 1 и 2 бросок в прыжке.	1
25	Ведение одной, передача в движении 1 и 2 бросок в прыжке. Учебные игры.	2
26	Ведение одной, передача в движении 1 и 2 бросок в прыжке.	1
Гимнастика и акробатика		
27	ТБ на уроках гимнастики. Акробатические упражнения, силовые упражнения.	1
28	Акробатические упражнения, упражнения на перекладине, лазание по канату, силовые упражнения.	5
29	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)	5
Спортивные игры. Мини-футбол.		
30	ТБ на уроках спортивных игр. Передвижения без мяча. Общеразвивающие упражнения.	1
31	Оздоровительные системы физического воспитания.	1
32	Совершенствование в технике ведения мяча, ударов по мячу, остановки мяча. Тактика игры в нападении.	2
33	Совершенствование технических приемов и команднотактических действий в спортивных играх (мини-футболе).	2
34	Ведения мяча одной рукой, передача в движении 1 и 2, бросок в прыжке.	1
Лыжная подготовка		
35	ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	1
36	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.	1
37	Одновременный бесшажный ход, дистанция до 5 км.	1
38	Коньковый ход, дистанция до 3 км.	1
39	Попеременный двухшаговый ход, дистанция до 3 км.	1
40	Одновременный бесшажный ход. Дистанция до 2 км.	1
41	Коньковый ход, дистанция до 3 км.	1
42	Попеременный 2х шаговый ход, дистанция до 3 км.	1
43	Одновременный бесшажный ход. Дистанция до 2 км.	1
44	Коньковый ход, дистанция до 3 км.	1
45	Попеременный двухшаговый ход, дистанция до 3 км.	1
46	Одновременный бесшажный ход. Дистанция до 2 км.	1
47	Коньковый ход, дистанция до 3 км.	1
48	Коньковый ход, дистанция до 3 км. Поворот, соскальзывание.	1
49	Попеременный двухшаговый ход, дистанция до 3 км.	1
50	Одновременный бесшажный ход. Дистанция до 2 км. Спуск, подъем.	1
51	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	2
52	Попеременный 2х шаговый ход, дистанция до 3 км.	1
53	Коньковый ход, дистанция до 3 км. Учет.	1
Спортивные игры. Волейбол.		

54	ТБ на уроках спортивных игр. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе).	1
55	Прием и передача мяча снизу и сверху.	1
56	Пртем и передача мяча снизу и сверху. Верхняя прямая подача. Учебные игры.	2
57	Прием и передача мяча снизу и сверху. Верхняя прямая подача. Тактика игры в защите.	1
58	Прием и передача мяча снизу и сверху. Верхняя прямая подача. Тактика игры в защите.	3
Спортивные игры		
59	ТБ на уроках спортивных игр. Приём и передача, верхняя прямая подача, блокирование.	1
60	Приём и передача, верхняя прямая подача, блокирование.	1
61	Приём и передача, верхняя прямая подача, блокирование.	1
62	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта	1
63	Приём и передача, верхняя прямая подача, блокирование.	1
64	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	2
Спортивные игры. Волейбол.		
65	ТБ на уроках спортивных игр. Прием и передача мяча сверху и снизу.	1
66	Прием и передача мяча сверху и снизу, верхняя прямая подача. Учебные игры.	1
67	Прием и передача мяча сверху и снизу, верхняя прямая подача. Тактика игры в защите.	1
68	Прием и передача мяча снизу и сверху. Верхняя прямая подача. Блокировка (ознакомление), учебные игры.	1
69	Прием и передача мяча снизу и сверху. Верхняя прямая подача. Блокировка (ознакомление), учебные игры.	1
70	Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача. Блокировка, учебные игры	1
Лёгкая атлетика		
71	ТБ на уроках легкой атлетики. Бег 30м. Прыжки в длину с места.	1
72	Бег 30м. Прыжки в длину с разбега, метание гранаты.	1
73	Равномерный бег 5 мин. Метание гранаты.	1
74	Бег 3*30м, прыжки в длину с места, подтягивание.	1
75	Равномерный бег 6 мин. Метание гранаты.	1
76	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1
77	Бег 60м, прыжки в длину с места. Подтягивание.	1
78	Равномерный бег 7 мин. Метание гранаты.	1
79	Бег 100м. Прыжки в длину с места. Эстафета, бег.	1
80	Равномерный бег 8 мин. Метание гранаты.	1
81	Бег 2000м. Метание гранаты.	1
82	Бег 4*30м. Полоса препятствий.	1
83	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	1

	Страховка.	
84	Полосы препятствий.	1
85	передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре;	1
86	Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке (теоретическое изучение).	1
	Итого	105

11 класс

№ пп	Тема	Количество часов
Легкая атлетика. Подвижные игры с элементами спортивной игры.		
1	Вводный инструктаж. Техника безопасности (ТБ) на уроках легкой атлетики. Техника бега на 30 м, подтягивание.	1
2	Бег 4*30м. Прыжки в длину с места. Метание мяча.	1
3	Равномерный бег до 4 мин. Прыжки в длину с места. Метание гранаты. Подтягивание.	1
4	Бег 4*30м. Прыжки в длину с места. Метание гранаты.	1
5	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в сохранении творческой активности и долголетия. Равномерный бег до 5 мин. Прыжки в длину с места.	1
6	Бег 100 м, прыжки в длину с разбега, метание гранаты.	1
7	Равномерный бег до 6 мин. Метание гранаты, подтягивание.	1
8	Бег 2*100, прыжки в длину с разбега, метание гранаты.	1
9	Равномерный бег до 7 мин. Метание гранаты, подтягивание.	1
10	Бег 100 м, прыжки в длину с разбега, метание гранаты.	1
11	Равномерный бег до 8 мин. Метание гранаты.	1
12	Бег 100 м, метание гранаты. Полоса препятствий.	1
13	Равномерный бег до 9 мин. Метание гранаты. Сгиб разгиб туловища.	1
14	Бег 1000м, прыжки в длину с разбега.	1
15	Равномерный бег до 10 мин. Метание гранаты.	1
16	Бег 4*30м. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1
17	Бег 2000м, метание гранаты.	1
18	Бег 4*30м. Прыжки в длину с разбега.	1
19	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1
Спортивные игры. Баскетбол.		
20	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.	1
21	Ведение одной, передача в движении 1 и 2 бросок в прыжке. Учебные игры.	1
22	Основы законодательства РФ в области физической культуры. Ведение одной, передача в движении 1 и 2 бросок в прыжке.	1
23	Ведение одной, передача в движении 1 и 2 бросок в прыжке. Учебные игры.	2
24	Ведение одной, передача в движении 1 и 2 бросок в прыжке.	1
Гимнастика и акробатика		

25	ТБ на уроках гимнастики. Акробатические упражнения, силовые упражнения.	1
26	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга.	1
27	Акробатические упражнения, упражнения на перекладине, лазание по канату, силовые упражнения.	6
Спортивные игры. Мини-футбол.		
28	ТБ на уроках спортивных игр. Передвижения без мяча. Общеразвивающие упражнения.	1
29	Совершенствование в технике ведения мяча, ударов по мячу, остановки мяча. Тактика игры в нападении.	5
30	Ведения мяча одной рукой, передача в движении 1 и 2, бросок в прыжке.	1
31	ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.	1
Лыжная подготовка		
32	ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.	1
33	Одновременный бесшажный ход, дистанция до 5 км.	1
34	Коньковый ход, дистанция до 3 км.	1
35	Попеременный 2х шаговый ход, дистанция до 3 км.	1
36	Одновременный бесшажный ход. Дистанция до 2 км.	1
37	Коньковый ход, дистанция до 3 км.	1
38	Попеременный 2х шаговый ход, дистанция до 3 км.	1
39	Одновременный бесшажный ход. Дистанция до 2 км.	1
40	Коньковый ход, дистанция до 3 км.	1
41	Попеременный 2х шаговый ход, дистанция до 3 км.	1
42	Одновременный бесшажный ход. Дистанция до 2 км. Спуск, подъем.	1
43	Коньковый ход, дистанция до 3 км.	1
44	Попеременный двухшаговый ход, дистанция до 3 км.	1
45	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	3
46	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в поддержании репродуктивной функции.	1
47	Коньковый ход, дистанция до 3 км. Поворот, соскальзывание.	1
48	Попеременный двухшаговый ход, дистанция до 3 км.	1
49	Коньковый ход, дистанция до 3 км. Учет.	1
Спортивные игры.		
50	ТБ на уроках спортивных игр. Прием и передача мяча снизу и сверху.	1
51	ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	1
52	Совершенствование технических приемов и команднотактических действий в спортивных играх (волейболе).	2
53	Прием и передача мяча снизу и сверху. Верхняя прямая подача. Учебные игры.	3
54	Прием и передача мяча снизу и сверху. Верхняя прямая	4

	подача. Тактика игры в защите.	
55	ТБ на уроках спортивных игр. Приём и передача, верхняя прямая подача, блокирование.	1
56	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности	1
57	Приём и передача, верхняя прямая подача, блокирование.	5
58	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	1
59	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы релаксации и самомассажа, банные процедуры.	1
60	ТБ на уроках спортивных игр. Прием и передача мяча сверху и снизу. Учебные игры.	1
61	Прием и передача мяча сверху и снизу, верхняя прямая подача. Тактика игры в защите.	1
62	Прием и передача мяча снизу и сверху. Верхняя прямая подача. Блокировка (ознакомление), учебные игры.	3
63	Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача. Блокировка, учебные игры	1
64	Совершенствование технических приемов и команднотактических действий в спортивных играх (футболе).	2
Лёгкая атлетика		
65	ТБ на уроках легкой атлетики. Бег 30м. Прыжки в длину с места.	1
66	Бег 30м. Прыжки в длину с разбега, метание гранаты.	1
67	Равномерный бег 5 мин. Метание гранаты. Прыжки в длину с места.	1
68	Бег 3*30м, прыжки в длину с места, подтягивание.	1
69	Равномерный бег 6 мин. Метание гранаты. Подтягивание.	1
70	Индивидуально-ориентированные здоровье сберегающие технологии: оздоровительные ходьба и бег. Бег 60м	1
71	Равномерный бег 7 мин. Метание гранаты.	1
72	Бег 100м. Прыжки в длину с места. Эстафета, бег.	1
73	Равномерный бег 8 мин. Метание гранаты.	1
74	Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	1
75	Бег 2000м. Метание гранаты.	1
76	Бег 4*30м. Полоса препятствий.	1
	Итого	102

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575791

Владелец Савина Светлана Павловна

Действителен с 28.06.2021 по 28.06.2022