

Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
10-11 класс

1. Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
 - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
 - знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
 - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
 - характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
 - составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
 - выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
 - выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
 - практически использовать приемы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях самообороны;
 - составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
 - определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
 - проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
 - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приёмы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в соревнованиях по самбо;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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

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.

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 учебного материала
10 класс – 102 ч

№ урока	Разделы и темы	Кол-во часов
1 урок	Инструктаж по технике безопасности. Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках ФК (л/а, спортивные игры). ОРУ	1
2 урок	Равномерный бег на 1500 метров, ОРУ	1
3 урок	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. ОРУ на развитие общей выносливости.	1
4 урок	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья .Равномерный бег на 1800 метров, ОРУ	1
5 урок	Бег на 2000 м. без учета времени. Правовые основы физической культуры. Поднимание туловища из положения лежа	1

6 урок	Бег 30 метров. Основные компоненты урочных и внеурочных форм занятий, их направленность и планирование.	1
7 урок	Бег на 2000 метров с фиксированием результата	1
8 урок	Бег 100 метров с фиксированием результата.	1
9 урок	Бег 60 метров. Правила страховки и само страховки. Наклон вперед из положения стоя.	1
10 урок	Прыжки в длину с разбега , с места	1
11 урок	Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1
12 урок	Метание гранаты на дальность	1
13 урок	Метание гранаты на дальность.	1
14 урок	Техника безопасности на занятиях футболом, мини-футболом. Индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия в мини-футболе, футболе.	1
15 урок	Удары по катящемуся мячу	1
16 урок	Остановки мяча стопой, подошвой	1
17 урок	Ведение мяча, отбор мяча	1
18 урок	Ведение мяча с изменением направления.	1
19 урок	Передача мяча с места. Обманные движения	1
20 урок	Передачи мяча в движении	1
21 урок	Тактика нападения и защиты. Соблюдение требований безопасности при выполнении физических упражнений.	1
22 урок	Ведение мяча с изменением скорости.	1
23 урок	Игра в футбол. Современные системы физического воспитания: ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика.	1
24 урок	Комбинации из основных элементов	1
25 урок	Двусторонняя игра в футбол. Приемы аутогенной тренировки, релаксации, самомассажа.	1
26 урок	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе, мини-футболе). Игра в футбол по основным правилам	1

27 урок	Удары по мячу головой, обманные движения	1
28 урок	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе и ручном мяче.	1
29 урок	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками	1
30 урок	Ведение мяча с пассивным сопротивлением	1
31 урок	Передача мяча во встречном движении	1
32 урок	Броски мяча одной рукой от плеча	1
33 урок	Броски мяча в корзину	1
34 урок	Вырывание, выбивание мяча	1
35 урок	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Игра в баскетбол по основным правилам	1
36 урок	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола	1
37 урок	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Техничко-тактические действия защиты и самообороны из спортивных единоборств, страховка и самостраховка при падении.	1
38 урок	Гимнастические и акробатические комбинации на перекладине	1
39 урок	Гимнастические и акробатические комбинации на перекладине	1
40 урок	Гимнастические и акробатические комбинации на брусьях	1
41 урок	Гимнастические и акробатические комбинации на брусьях	1
42 урок	Гимнастические и акробатические комбинации на гимнастическом козле	1
43 урок	Гимнастические и акробатические комбинации на гимнастическом козле	1
44 урок	Гимнастические и акробатические комбинации на гимнастическом коне. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинаций (на спортивных снарядах).	1
45 урок	Гимнастические и акробатические комбинации на гимнастическом коне	1
46 урок	Гимнастические и акробатические комбинации на бревне	1

47 урок	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Гимнастические и акробатические комбинации на бревне	1
48 урок	Эстафета с элементами гимнастики и акробатики. Преодоление полосы препятствий. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.	1
49 урок	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Индивидуальная техника прохождения тренировочных дистанций.	1
50 урок	Повороты переступанием в движении. Скользящий шаг с палками. Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	1
51 урок	Попеременный двухшажный ход. Бег на лыжах по пересеченной местности	1
52-54 уроки	Одновременный одношажный ход. Бег на лыжах по пересеченной местности	3
55-57 уроки	Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км.	3
58-60 уроки	Одновременный двухшажный коньковый ход.	3
61-63 уроки	Спуски с пологих склонов. Торможение и поворот упором	3
64-66 уроки	Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 5 км.	3
67-68 уроки	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов. Бег на лыжах (5 км- мальчики, 3 км- девочки)	2
69 урок	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия в волейболе.	1
70 урок	Прием мяча отраженного от сетки	1
71 урок	Варианты техники приема и передач мяча	1
72 урок	Варианты подач мяча	1
73 урок	Варианты нападающего удара	1
74 урок	Варианты блокирования	1
75 урок	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
76 урок	Учебная игра в волейбол	1

77 урок	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Игра в волейбол по правилам	1
78 урок	Эстафета с элементами волейбола. Туризм и спортивное ориентирование	1
79 урок	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. ОФП. Равномерный бег (10 минут)	1
80 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)	1
81 урок	Совершенствование физических способностей. ОФП.	1
82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе)	1
83 урок	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе)	1
84 урок	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа.	1
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе.	1
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	1
87 урок	Комплекс упражнения на развитие силы. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка .Полосы препятствий.	1
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости, выносливости. Поднимание туловища из положения лежа	1
89 урок	Комплекс упражнений на развитие силы, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем	1
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации, быстроты. Челночный бег.	1
91 урок	Совершенствование базовой техники плавания: вольный стиль, на спине, брасс. Прикладные способы плавания (на груди и спине, на боку с грузом). Совершенствование техники упражнений в плавании. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке	1
92 урок	Бег на короткие дистанции: 100 метров. Придвижение ходьбой и бегом с грузом в изменяющихся условиях.	1
93 урок	Индивидуальная техника в прыжках в высоту.	1
94 урок	Индивидуальная техника в прыжках в длину. Прыжок в длину с места	1
95 урок	Метание гранаты на дальность. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега .	1

96 урок	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	1
97 урок	Индивидуальная техника в спортивной ходьбе. Бег 60 метров. Наклон вперед из положения стоя.	1
98 урок	Бег 2000 метров. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО);	1
99 урок	Бег на средние дистанции: 400 метров. Кросс по пересеченной местности с элементами ориентирования.	1
100 урок	Техника эстафетного бега. Техника кроссового бега. Кроссовый бег по пересеченной местности.	1
101 урок	Л/а эстафета. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО);	1
102 урок	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Комплексный зачет: выполнение нормативов. Подведение итогов учебного года.	1
	Итого	102

11 класс – 102 ч

№ урока	Разделы и темы	Кол-во часов
1 урок	Инструктаж по технике безопасности. Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках ФК (л/а, спортивные игры). ОРУ	1
2 урок	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа; Банные процедуры. Равномерный бег на 1500 метров, ОРУ	1
3 урок	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. ОРУ на развитие общей выносливости.	1
4 урок	Равномерный бег на 1800 метров, ОРУ	1
5 урок	Бег на 2000 м. без учета времени. Восстановление организма средствами аутотренинга, релаксации и массажа. Поднимание туловища из положения лежа	1
6 урок	Бег 30 метров. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры, спорта и туризма.	1
7 урок	Бег на 2000 метров с фиксированием результата	1

8 урок	Бег 100 метров с фиксированием результата.	1
9 урок	Бег 60 метров. Основы организации проведения соревнований, правила судейства по избранному виду спорта. Наклон вперед из положения стоя	1
10 урок	Прыжки в длину с разбега , с места	1
11 урок	Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1
12 урок	Метание гранаты на дальность	1
13 урок	Метание гранаты на дальность.	1
14 урок	Техника безопасности на занятиях футболом, мини-футболом. Индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия в мини-футболе, футболе.	1
15 урок	Удары по катящемуся мячу	1
16 урок	Остановки мяча стопой, подошвой	1
17 урок	Ведение мяча, отбор мяча	1
18 урок	Ведение мяча с изменением направления.	1
19 урок	Передача мяча с места. Обманные движения	1
20 урок	Передачи мяча в движении	1
21 урок	Тактика нападения и защиты.	1
22 урок	Ведение мяча с изменением скорости.	1
23 урок	Игра в футбол. Индивидуальные комплексы упражнений лечебной физкультуры, гигиенической гимнастики в предродовой период у женщин.	1
24 урок	Комбинации из основных элементов	1
25 урок	Двусторонняя игра в футбол. Оздоровительная ходьба и бег.	1
26 урок	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе, мини-футболе). Игра в футбол по основным правилам	1
27 урок	Удары по мячу головой, обманные движения	1

28 урок	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе и ручном мяче.	1
29 урок	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками	1
30 урок	Ведение мяча с пассивным сопротивлением	1
31 урок	Передача мяча во встречном движении	1
32 урок	Броски мяча одной рукой от плеча	1
33 урок	Броски мяча в корзину	1
34 урок	Вырывание, выбивание мяча	1
35 урок	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе). Игра в баскетбол по основным правилам	1
36 урок	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола	1
37 урок	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Техничко-тактические действия защиты и самообороны из спортивных единоборств, страховка и самостраховка при падении.	1
38 урок	Гимнастические и акробатические комбинации на перекладине	1
39 урок	Гимнастические и акробатические комбинации на перекладине	1
40 урок	Гимнастические и акробатические комбинации на брусьях	1
41 урок	Гимнастические и акробатические комбинации на брусьях	1
42 урок	Гимнастические и акробатические комбинации на гимнастическом козле	1
43 урок	Гимнастические и акробатические комбинации на гимнастическом козле	1
44 урок	Гимнастические и акробатические комбинации на гимнастическом коне. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинаций (на спортивных снарядах).	1
45 урок	Гимнастические и акробатические комбинации на гимнастическом коне	1
46 урок	Гимнастические и акробатические комбинации на бревне	1

47 урок	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Гимнастические и акробатические комбинации на бревне	1
48 урок	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Эстафета с элементами гимнастики и акробатики. Преодоление полосы препятствий.	1
49 урок	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Индивидуальная техника прохождения тренировочных дистанций.	1
50 урок	Повороты переступанием в движении. Скользящий шаг с палками. Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	1
51 урок	Попеременный двухшажный ход. Бег на лыжах по пересеченной местности	1
52-54 уроки	Одновременный одношажный ход. Бег на лыжах по пересеченной местности	3
55-57 уроки	Подъем «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 2 км.	3
58-60 уроки	Одновременный двухшажный коньковый ход.	3
61-63 уроки	Спуски с пологих склонов. Торможение и поворот упором	3
64-66 уроки	Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 5 км.	3
67-68 уроки	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов. Бег на лыжах (5 км- мальчики, 3 км- девочки)	2
69 урок	Инструктаж по технике безопасности на занятиях волейболом. Индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия в волейболе.	1
70 урок	Прием мяча отраженного от сетки	1
71 урок	Варианты техники приема и передач мяча	1
72 урок	Варианты подачи мяча	1
73 урок	Варианты нападающего удара	1
74 урок	Варианты блокирования	1
75 урок	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
76 урок	Учебная игра в волейбол	1

77 урок	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе). Игра в волейбол по правилам	1
78 урок	Эстафета с элементами волейбола. Туризм и спортивное ориентирование	1
79 урок	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. ОФП. Равномерный бег (10 минут)	1
80 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)	1
81 урок	Совершенствование физических способностей. ОФП.	1
82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе)	1
83 урок	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе)	1
84 урок	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа.	1
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе.	1
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	1
87 урок	Комплекс упражнения на развитие силы. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий.	1
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости, выносливости. Поднимание туловища из положения лежа	1
89 урок	Комплекс упражнений на развитие силы, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем	1
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации, быстроты .Челночный бег.	1
91 урок	Совершенствование базовой техники плавания: вольный стиль, на спине, брасс. Прикладные способы плавания (на груди и спине, на боку с грузом). Совершенствование техники упражнений в плавании. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке	1
92 урок	Бег на короткие дистанции: 100 метров. Придвижение ходьбой и бегом с грузом в изменяющихся условиях.	1
93 урок	Индивидуальная техника в прыжках в высоту. Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	1
94 урок	Индивидуальная техника в прыжках в длину. Прыжок в длину с места.	1
95 урок	Метание гранаты на дальность . Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции;	1

	прыжках в длину и высоту с разбега .	
96 урок	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО);	1
97 урок	Наклон вперед из положения стоя	1
98 урок	Техника эстафетного бега. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО);	1
99 урок	Индивидуальная техника в спортивной ходьбе.	1
100 урок	Основы техники национальных видов спорта. Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	1
101 урок	Бег на длинные дистанции: 2000 метров.	1
102 урок	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Комплексный зачет: выполнение нормативов. Подведение итогов учебного года	1
	Итого	102