

**Программа
по физической культуре для 10 - 11 классов**

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре создана на основе:

1. Закон РФ «Об образовании в РФ» № 273 от 29.12.2012 г.,
2. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 (ред. от 29.06.2017) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 N 24480),
3. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 г. №2/16 – з);
4. Основная образовательная программа среднего общего образования МБОУ СОШ с. Кошай.

Рабочая программа предполагает использование учебников: Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014. – 255с.

Цели изучения курса:

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение

учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Место предмета в учебном плане

В учебном плане отведено 204 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования: в 10 классе - 102 часа, в 11 классе - 105 часа.

Требования к уровню подготовки выпускников

Физическая культура

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

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, профессионально-прикладной 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 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 приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные 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.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 10-11 класс (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; имитация плавания; 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.*

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика (12 ч.)	
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой. Современные оздоровительные системы физического воспитания.	1
2	Стартовый разгон. Бег по дистанции до 70 м.	1
3	Низкий старт. Бег 30м с низкого старта – финиширование	1
4	Бег по дистанции до 90 м. Эстафетный бег.	1

5	Бег 100 м на результат.	1
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега (отталкивание). Челночный бег.	1
7	Прыжок в длину с разбега (прогнувшись). Метание мяча.	1
8	Прыжок в длину на результат.	1
9	Метание мяча с места и с разбега на дальность.	1
10	Метание мяча на результат.	1
11	Бег 1000 м на результат.	
12	Зачетный урок.	1
	Баскетбол. Совершенствование технических приемов и командно-технических действий (7ч.)	
13	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Учебная игра	1
14	Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра	1
15	Передача мяча в движении различными способами со сменой места.	1
16	Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв Учебная игра.	1
17	Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра.	1

18	Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра	1
19	Нападение против зонной защиты Учебная игра	1
	Волейбол. Совершенствование технических приемов и командно-технических действий (5ч.)	
20	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках. Учебная игра.	1
21	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
22	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	1
23	Прием и передача мяча после подачи. Учебная игра.	1
24	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	1
	Гимнастика. Совершенствование техники упражнений (10 ч.)	
25	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Висы. Строевые упражнения.	1
26	Упражнения на силовую подготовку.	1
27	Подтягивания в висе на результат.	1

28	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).	1
29	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).	1
30	Оценка техники опорного прыжка.	1
31	Акробатика. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д.).	1
32	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад (д.).	1
33	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). Стойка на руках. Стойка на руках (с помощью). Стойка на коленях, наклон назад (д.)	1
34	Выполнение комбинаций из разученных элементов акробатики.	1
	Баскетбол. Совершенствование технических приемов и командно-технических действий (7 ч.)	
35	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра.	1
36	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.	1
37	Сочетание приемов: ведение, передач, бросок . Учебная игра.	1
38	Нападение против зонной защиты Учебная игра.	1
39	Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.	1
40	Нападение против зонной защиты Учебная игра.	1

41	Двусторонняя игра.	1
Волейбол. Совершенствование технических приемов и командно-технических действий (7 ч.)		
42	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	1
43	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	1
Лыжная подготовка (18 ч.)		
44	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	1
45	Попеременный двухшажный ход.	1
46	Подъем в гору скользящим шагом. Одновременные ходы	1
47	Повороты переступанием в движении	1
48	Коньковый ход. Попеременные ходы	1
49	Торможение и поворот упором	1
50	Переход с одновременных ходов на попеременные	1
51	Торможение и поворот упором	1

52	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	1
53	Преодоление подъемов и препятствий	1
54	Прохождение дистанции до 3 км	1
55	Коньковый ход	1
56	Переход с одновременных ходов на попеременные	1
57	Преодоление подъемов и препятствий	1
58	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции	1
59	Коньковый ход	1
60	Элементы тактики лыжных ходов	1
61	Прохождение дистанции до 5км	1
	Резервные уроки при t ниже -16 *:	1
	1. Общая физическая подготовка.	1
	2. ОФП. Метание набивного мяча на дальность.	1

	3. Развитие быстроты, выносливости	1
	4 .Выполнение упражнений на скоростно-силовые качества.	1
	5. Аэробика: комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1
	6. Ритмическая гимнастика.	1
	7. Плавание на груди, спине, на боку с грузом в руке (имитация).	1
62	Волейбол. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра	1
63	Индивидуальные и групповые блокирование. Учебная игра.	1
64	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	1
65	Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра.	1
66	Двусторонняя игра.	1
	Баскетбол. Совершенствование технических приемов и командно-технических действий (6 ч.)	
67	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра.	1
68	Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.	1
69	Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра.	1
70	Нападение против личной защиты. Учебная игра.	1

71	Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра.	1
72	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1
	Волейбол. Совершенствование технических приемов и командно-технических действий (9 ч.)	
73	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	1
74	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	1
75	Двусторонняя игра.	1
76	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	1
77	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	1
78	Прямой нападающий удар из 2 зоны. Учебная игра.	1
79	Индивидуальные и групповые блокирование. Учебная игра.	1
80	Прямой нападающий удар из 4 зоны. Учебная игра.	1
81	Индивидуальные и групповые блокирование, страховка блокирующих. Двусторонняя игра.	1
	Баскетбол. Совершенствование технических приемов и командно-технических действий (5 ч.)	
82	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Учебная игра.	1

83	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1
84	Бросок полукрюком в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра.	1
85	Добивание мяча. Нападение через центрального. Учебная игра.	1
86	Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра.	1
	Прикладная физическая подготовка (2ч)	
87	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.	1
88	Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре	1
	Футбол. Мини-футбол. Совершенствование технических приемов и командно-технических действий (4 ч.)	
89	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра.	1
90	Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	1
91	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.	1
92	Совершенствование техники защитных действий.	1

	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта(Лапта). (1ч.)	
93	Обучение технике игры. Учебная игра	1
	Легкая атлетика. Подготовка к выполнению испытаний и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО (9 ч.)	
94	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов (подбор разбега и отталкивание).	1
95	Прыжок в высоту (переход через планки).	1
96	Прыжок в высоту с разбега на результат.	1
97	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	1
98	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	1
99	Метание мяча на дальность на результат	1
100	Челночный бег. Бег по дистанции до 70 м	1
101	Бег 30 м с низкого старта. Бег 100 м на результат.	1
102	Бег до 3 км. Зачетный - итоговый урок.	1

103-105	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	3
---------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика (12 ч.)	
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой. Современные оздоровительные системы физического воспитания.	1
2	Стартовый разгон. Бег по дистанции до 70 м.	1
3	Низкий старт. Бег 30м с низкого старта – финиширование	1
4	Бег по дистанции до 90 м. Эстафетный бег.	1
5	Бег 100 м на результат.	1
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега	1

	(отталкивание). Челночный бег.	
7	Прыжок в длину с разбега (прогнувшись). Метание мяча.	1
8	Прыжок в длину на результат.	1
9	Метание мяча с места и с разбега на дальность.	1
10	Метание мяча на результат.	1
11	Бег 1000 м на результат.	1
12	Зачетный урок.	1
	Баскетбол. Совершенствование технических приемов и командно-технических действий (7ч.)	
13	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Учебная игра	1
14	Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра	1
15	Передача мяча в движении различными способами со сменой места.	1
16	Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1). Учебная игра.	1
17	Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра.	1
18	Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра	1

19	Нападение против зонной защиты (2х1х2). Учебная игра	1
	Волейбол. Совершенствование технических приемов и командно-технических действий (5ч.)	
20	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках. Учебная игра.	1
21	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
22	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	1
23	Прием и передача мяча после подачи. Учебная игра.	1
24	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	1
	Гимнастика. Совершенствование техники упражнений (10 ч.)	
25	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Висы. Строевые упражнения.	1
26	Упражнения на силовую подготовку.	1
27	Подтягивания в висе на результат.	1
28	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).	1
29	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).	1

30	Оценка техники опорного прыжка.	1
31	Акробатика. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д.).	1
32	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад (д.).	1
33	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). Стойка на руках. Стойка на руках (с помощью). Стойка на коленях, наклон назад (д.)	1
34	Выполнение комбинаций из разученных элементов акробатики.	1
Баскетбол. Совершенствование технических приемов и командно-технических действий (7 ч.)		
35	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра.	1
36	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.	1
37	Сочетание приемов: ведение, передач, бросок . Учебная игра.	1
38	Нападение против зонной защиты (1х3х1). Учебная игра.	1
39	Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.	1
40	Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра.	1

	Лыжная подготовка (18 ч.)	
42	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	1
43	Попеременный двухшажный ход.	1
44	Подъем в гору скользящим шагом. Одновременные ходы	1
45	Повороты переступанием в движении	1
46	Коньковый ход. Попеременные ходы	1
47	Торможение и поворот упором	1
48	Переход с одновременных ходов на попеременные	1
49	Торможение и поворот упором	1
50	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	1
51	Преодоление подъемов и препятствий	1
52	Прохождение дистанции до 3 км	1
53	Коньковый ход	1

54	Переход с одновременных ходов на попеременные	1
55	Преодоление подъемов и препятствий	1
56	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции	1
57	Коньковый ход	1
58	Элементы тактики лыжных ходов	1
69	Прохождение дистанции до 5км	1
	Резервные уроки при t ниже -16 *:	1
	1. Общая физическая подготовка.	1
	2. ОФП. Метание набивного мяча на дальность.	1
	3. Развитие быстроты, выносливости	1
	4 .Выполнение упражнений на скоростно-силовые качества.	1
	5. Аэробика: комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1
	6. Ритмическая гимнастика.	1
	7. Плавание на груди, спине, на боку с грузом в руке (имитация).	1

	Волейбол. Совершенствование технических приемов и командно-технических действий (7 ч.)	
60	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	1
61	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	1
62	Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра	1
63	Индивидуальные и групповые блокирование. Учебная игра.	1
64	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	1
65	Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра.	1
66	Двусторонняя игра.	1
	Баскетбол. Совершенствование технических приемов и командно-технических действий (6 ч.)	
67	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра.	1
68	Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.	1
69	Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра.	1
70	Нападение против личной защиты. Учебная игра.	1
71	Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра.	1
72	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1

	Волейбол. Совершенствование технических приемов и командно-технических действий (9 ч.)	
73	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	1
74	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	1
75	Двусторонняя игра.	1
76	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	1
77	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.	1
78	Прямой нападающий удар из 2 зоны. Учебная игра.	1
79	Индивидуальные и групповые блокирование. Учебная игра.	1
80	Прямой нападающий удар из 4 зоны. Учебная игра.	1
81	Индивидуальные и групповые блокирование, страховка блокирующих. Двусторонняя игра.	1
	Баскетбол. Совершенствование технических приемов и командно-технических действий (5 ч.)	
82	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Учебная игра.	1
83	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1

84	Бросок полукрюком в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра.	1
85	Добивание мяча. Нападение через центрального. Учебная игра.	1
86	Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра.	1
	Прикладная физическая подготовка (2ч)	
87	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.	1
88	Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре	1
	Футбол. Мини-футбол. Совершенствование технических приемов и командно-технических действий (4 ч.)	
89	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра.	1
90	Совершенствование тактики игры. Учебная игра.	1
91	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.	1
92	Совершенствование техники защитных действий.	1
	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта(Лапта). (1ч.)	
93	Обучение технике игры. Учебная игра	1

Легкая атлетика. Подготовка к выполнению испытаний и нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО (9 ч.)		
94	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов (подбор разбега и отталкивание).	1
95	Прыжок в высоту (переход через планки).	1
96	Прыжок в высоту с разбега на результат.	1
97	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	1
98	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	1
99	Метание мяча на дальность на результат	1
100	Челночный бег. Бег по дистанции до 70 м	1
101	Бег 30 м с низкого старта. Бег 100 м на результат.	1
102	Бег до 3 км. Зачетный - итоговый урок.	1
103-105	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	3

--	--	--

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575774

Владелец Мифтахутдинова Галина Ивановна

Действителен с 30.03.2022 по 30.03.2023