



РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
на заседании МО, протокол от <u>6.06</u> 20 <u>18</u> г. № <u>5</u> Руководитель МО <u>AS</u> <u>Абдуллина Р.Г.</u> Подпись Ф.И.О.	Заместитель директора <u>AS</u> <u>Абдуллина Р.Г.</u> Подпись Ф.И.О.	приказом МБОУ «СОШ№5» МО «ЛМР» РТ « <u>26</u> » <u>06</u> 20 <u>18</u> г. № <u>14520</u> Директор МБОУ «СОШ№5» МО «ЛМР» РТ <u>AS</u> Г.А.Новичкова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
ДЛЯ 10-11 КЛАССОВ**

Разработчик:  
Абдуллина Р.Г.,  
учитель физической культуры,  
высшей квалификационной категории

г.Лениногорск

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 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.

10 класс

Название раздела	Краткое содержание	Кол-во часов
<p>Раздел «Знания о физической культуре»</p>	<p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТ)</p> <p>Формы организации занятий физической культурой. Формы организации физического воспитания в семье</p> <p>Понятие «физическое упражнение». Адаптивная физическая культура.</p> <p>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.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности. Основы организации двигательного режима. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.</p>	<p>В процессе урока</p> <p>(5-10 мин.)</p>
<p>Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности».</p>	<p>Оздоровительные системы физического воспитания. Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности. Основы организации двигательного режима. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по виду (видам) спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.</p> <p>«Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».</p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p>	<p>В процессе урока</p> <p>(5-10 мин.)</p>

<p>Раздел « Физическое совершенство вание»</p>	<p>Акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах):  Организующие команды и приёмы: повороты кругом в движении.  Освоение и совершенствование висов и упоров. Юноши: подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Подъем переворотом. Соскок махом назад. Девушки: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Равновесие на нижней жерди.  Освоение и совершенствование опорных прыжков. Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину 115-120 см. Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см)  Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Юноши: длинный кувырок через препятствие до 90см. Стойка на руках с помощью. Переворот боком. Прыжки в глубину 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки: сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Стойка на лопатках. . Комбинации из ранее освоенных элементов.  Ритмическая гимнастика (девочки).</p> <p>Лёгкая атлетика: бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты.  Высокий и низкий старт до 40м. стартовый разгон. Бег на 100м. Эстафетный бег.  Бег в равномерном и переменном темпе: юноши – 20-25 мин, бег на 3000м; девушки -15-20мин, бег на 2000м  Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.  Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.  Метание мяча весом 150г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10м в горизонтальную вертикальную цель (1х1м)с расстояния: юноши 20м, девушки 12-14 м.  Метание гранаты: юноши – 500-700г, девушки – 300-500г на дальность лежа, с 4-5 бросковых шагов с полного разбега в коридор 10м, по движущейся цели (2х2м) с расстояния 10-12м.  Бросок набивного мяча (юноши -3кг, девушки – 2 кг ) из различных исходных положений с места на дальность.  Лыжные гонки: передвижение на лыжах.  Передвижения на лыжах: переход с одновременных ходов на попеременные.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции: юноши -6км, девушки – 5 км</p> <p>Спортивные игры: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.  Баскетбол. Совершенствование техники ранее освоенных приемов игры. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления защитника. Действия против игрока без мяча (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.  Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам. Игра по</p>	<p>12</p> <p>19</p> <p>18</p> <p>15</p>
--	---	---

	<p>правилам.</p> <p>Волейбол. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры. Передача мяча сверху двумя руками вперед, над собой, назад, в прыжке. Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Прямой нападающий удар. Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Групповое блокирование. Техничко-тактические действия в нападении. Игра по правилам.</p> <p>Футбол. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Действия против игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам на площадке разных размеров. Игра по правилам.</p> <p>Бадминтон. Специфика бадминтона как игрового вида спорта. Правила игры в бадминтон. Развитие бадминтона в России. Инструкция по технике безопасности на занятиях по бадминтону. Хват ракетки. Жонглирование воланом. Удары открытой стороной ракетки (удары справа сверху, снизу). Удары закрытой стороной ракетки (удары слева сверху, снизу). Прием закрытой стороной ракетки с удара сверху. Подачи.</p> <p>Гандбол</p> <p>Комбинации из элементов передвижений. Ловля и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Бросок мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p>Спортивные единоборства. Техничко-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Силовые упражнения и единоборства в парах.</p> <p>Плавание. Прикладные виды плавания. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.</p> <p>Национальные виды спорта: техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта (борьба).</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</p>	<p>20</p> <p>4</p> <p>6</p> <p>4</p> <p>4</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>В процес се урока</p>
--	---	--

11 класс

Название раздела	Краткое содержание	Кол-во часов
------------------	--------------------	--------------





	<p>Бег в равномерном и переменном темпе: юноши – 20-25 мин, бег на 3000м; девушки -15-20мин, бег на 2000м</p> <p>Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.</p> <p>Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.</p> <p>Метание мяча весом 150г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10м в вертикальную цель (1х1м) с расстояния: юноши 20м, девушки 12-14 м.</p> <p>Метание гранаты: юноши – 500-700г, девушки – 300-500г на дальность с места, с колена, с 4-5 бросковых шагов с полного разбега в коридор 10м, по движущейся цели (2х2м) с расстояния 10-12м.</p> <p>Бросок набивного мяча (юноши -3кг, девушки – 2 кг ) из различных исходных положений с 1-4 шагов вперед-вверх на заданное расстояние.</p> <p>Лыжные гонки:</p> <p>Передвижения на лыжах: переход с хода на ход. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции: юноши -8км, девушки – 5 км</p> <p>Спортивные игры: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.</p> <p>Баскетбол. Совершенствование техники ранее освоенных приемов игры. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.</p> <p>Волейбол. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передачи мяча. Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> <p>Футбол. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Действия против игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам на площадке разных размеров. Игра по правилам.</p> <p>Бадминтон. Инструкция по технике безопасности на занятиях по бадминтону. Новые Мировые тенденции развития бадминтона.</p>	<p>15</p> <p>15</p> <p>20</p> <p>4</p> <p>6</p>
--	--	---

	<p>Официальные правила игры в бадминтон. Классификация ударов в бадминтоне. Способы хватки ракетки. Стойки бадминтониста. Передвижения бадминтониста. Удары снизу, сверху, у сетки, плоские, сбоку, перед собой. Атакующие и защищающие удары. Разновидности подач.</p> <p>Гандбол. Действия против игрока без мяча и с игроком с мячом(вырывание, выбивание, перехват). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам, судейство.</p> <p>Спортивные единоборства. Техничко-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Силовые упражнения и единоборства в парах.</p> <p>Плавание. Прикладные виды плавания. Правила плавания в открытом водоеме. Доврачевая помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне.</p> <p>Национальные виды спорта: техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта (борьба).</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</p>	<p>4</p> <p>4</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>В процес се урока</p>
--	--	--