



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГИМНАЗИЯ №40» ПРИВОЛЖСКОГО РАЙОНА Г.КАЗАНИ**

Рассмотрено и принято  
на заседании ШМО учителей  
технологии, физической культуры, искусства  
МБОУ «Гимназия №40»  
Приволжского района г.Казани  
Руководитель ШМО  
 Е.А.Власова  
«26» августа 2020 г.

Согласовано  
Заместитель директора  
МБОУ «Гимназия №40»  
Приволжского района г.Казани  
 Л.Р.Сагидуллина  
«26» августа 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

к основной образовательной программе  
среднего общего образования)

по предмету «Физическая культура»

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

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 5-9 классов разработана на основе приказа «Об образовании» в Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ

Основными **целями** обучения являются:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);  
(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

**Планируемые результаты образовательной области**  
**«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, 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**  
**« Физическая культура »**

<b>Название раздела</b>	<b>Краткое содержание</b>
<b>Основы знаний</b>	История физической культуры, избранных видов спорта История Олимпийского движения, яркие успехи отечественных спортсменов на Олимпийских играх Представление о культуре здоровья, соблюдение правил здорового образа жизни. Правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию, одежде. Формы организации занятий физической подготовкой. Правила подбора упражнений и

	<p>дозировки физической нагрузки.</p> <p>Значение занятий физкультурой для жизнедеятельности человека. Формы занятий физкультурой в режиме школьного дня и в условиях активного отдыха.</p> <p>Правила спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола</p> <p>Понятия: двигательная активность, физические качества, физическая нагрузка.</p>
<b>Лёгкая атлетика</b>	<p><b>Юноши:</b></p> <p>Инструктаж по ТБ. ОРУ.</p> <p>Низкий старт, стартовый разгон, финиширование на коротких, средних и длинных дистанциях.</p> <p>Бег по дистанции (70-80м) Эстафетный бег. Финиширование.</p> <p>Бег на результат 100м. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Кроссовая подготовка - бег 20-23 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.</p> <p>Бег на средней дистанции 1000 м.</p> <p>Прыжки в длину способом «прогнувшись» 13-15 беговых шагов. Челночный бег.</p> <p>Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»</p> <p>Метание гранаты из различных положений.</p> <p>Метание гранаты на дальность</p> <p>Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p><b>Девушки:</b></p> <p>Инструктаж по ТБ. ОРУ.</p> <p>Низкий старт, стартовый разгон, финиширование на коротких, средних и длинных дистанциях.</p> <p>Бег по дистанции (70-80м) Эстафетный бег. Финиширование.</p> <p>Бег на результат 100м. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Кроссовая подготовка - бег 15-19 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.</p> <p>Бег 2000 м на результат.</p> <p>Прыжки в длину способом «прогнувшись» 13-15 беговых шагов. Челночный бег.</p> <p>Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»</p> <p>Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.</p> <p>Метание гранаты из различных положений, метание гранаты на дальность.</p> <p>Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p>
<b>Баскетбол</b>	<p>Стойки, разновидности перемещений: ходьбой, бегом, прыжками, с ускорением и остановками.</p> <p>Повороты без мяча и с мячом</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника</p> <p>Ведение мяча в разных стойках с изменением направления и скорости движения</p> <p>Броски одной и двумя руками в корзину с места и в движении</p> <p>Вырывание и выбивание мяча</p> <p>Тактические действия в защите и нападении</p> <p>Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола</p>
<b>Волейбол</b>	<p>Стойки, разновидности перемещений в стойке: ходьбой, бегом, скачком, прыжками.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещения в стойке, остановка, ускорение)</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками над собой, через сетку</p> <p>Совершенствование психомоторных способностей</p> <p>Нижняя прямая подача с 3-6 метров, приём подачи двумя руками снизу</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники игры</p> <p>Игра по правилам волейбола</p> <p>Развитие физических качеств: силы, координации, выносливости</p>
<b>Гимнастика</b>	<p>Организующие команды и приёмы (строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте)</p> <p>Обще развивающие упражнения без предметов и с предметами под музыкальное сопровождение</p> <p>Упражнения и комбинации в висах и упорах на гимнастических снарядах: брусьях и перекладине</p> <p><u>Мальчики</u></p> <p>Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь; из седа на бедре соскок с поворотом</p> <p><u>Девочки</u></p> <p>Прыжок в упор на нижнюю жердь, соскок с поворотом; размахивание изгибами, вис лёжа, вис присев; махом одной толчком другой подъём переворотом</p> <p>Опорный прыжок через козла (козёл в ширину высота 100-110 см)</p> <p>Два кувырка вперёд слитно, «мост» из положения, стоя с помощью, стойка на лопатках</p> <p>Комплексы акробатических упражнений из 3-4 освоенных элементов акробатики, включая перекаты, кувырки</p> <p>Упражнения в равновесии и лазанье по гимнастической стенке, канату в три приёма на различную высоту</p>

	Помощь, страховка, обязанности командиров отделения Развитие физических качеств: силы, гибкости, координации, скоростно-силовых
<b>Футбол, Мини футбол</b>	Ведение мяча, обводка с изменением скорости и направления движения Удары по воротам верхом и низом Комбинации из освоенных элементов техники: остановка, обработка, ведение мяча, передача, удар по воротам Тактика игры Правила игры
<b>Лыжная подготовка</b>	Лыжные ходы, применение мазей, требования к одежде Способы передвижения: одновременный двушажный и одновременный безшажный ходы, коньковый ход Подъёмы по пологому склону «ёлочкой», «лесенкой» Торможение «плугом», «упором» Повороты на месте махом и в движении переступанием Преодоление препятствий при передвижении и спуске Лыжные гонки на 2 км свободным стилем Прохождение тренировочных дистанций до 3,5 км с разной скоростью разными способами передвижения
<b>Плавание</b>	Прикладное и гигиеническое значение плавания Старты, повороты, ныряние, способы плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, браса Упражнение на развитие двигательных способностей и совершенствования техники плавания

### Тематическое планирование предмета

#### « Физическая культура »

#### 10 класс

Тема	Содержание	Кол-во часов
<b>Основы знаний</b>	<b>Характеризовать:</b> Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. <b>Определять:</b> цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. <b>Руководствоваться</b> правилами профилактики нарушений осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушений и коррекции. Обосновывать положительное влияние занятий ФП на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам	<b>3</b>
<b>Гимнастика</b>	<b>Совершенствование</b> строевых команд, четко выполнять строевые приемы. <b>Описывать</b> технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. <b>Оказывать</b> помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению. <b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий ФК. <b>Выполнять</b> нормативы ФП (физической подготовкой). <b>Совершенствование</b> техники опорных прыжков, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.	<b>8</b>
<b>Баскетбол</b>	Инструктаж по ТБ. Сочетание передвижений и остановок игрока. Обманные движения. Двойной финт на проход-проход. Финт на бросок-проход-бросок. Передача мяча без зрительного контроля (мяч передается вправо, игрок смотрит влево). Движение руками на передачу вправо (влево), не выпуская мяч, резко изменить направление и передать его. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств. Зонная защита (2х3). Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Игра по правилам.	<b>12</b>
<b>Волейбол</b>	Инструктаж по ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Прием мяча от сетки. Учебные игры. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по правилам волейбола.	<b>8</b>
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>Юноши:</b> Инструктаж по ТБ. ОРУ. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование на коротких, средних и длинных дистанциях. Бег по дистанции (70-80м) Эстафетный бег. Финиширование. Бег на результат 100м. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>19</b>

	<p>Кроссовая подготовка - бег 20-23 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег на средней дистанции 1000 м. Прыжки в длину способом «прогнувшись» 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание» Метание гранаты из различных положений. Метание гранаты на дальность Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p><b>Девушки:</b> Инструктаж по ТБ. ОРУ. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование на коротких, средних и длинных дистанциях. Бег по дистанции (70-80м) Эстафетный бег. Финиширование. Бег на результат 100м. Развитие скоростно-силовых качеств. Кроссовая подготовка - бег 15-19 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 2000 м на результат. Прыжки в длину способом «прогнувшись» 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание» Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Метание гранаты из различных положений, метание гранаты на дальность. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	
<b>Футбол, Мини футбол</b>	<p>Инструктаж по ТБ. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Уметь анализировать и объективно оценивать результаты собственных действий; технически правильно выполнять двигательные действия; добросовестно выполнять учебные задания. Описывать и демонстрировать технику полевого игрока, её действий и приемов, выявлять и устранять типичные ошибки.</p>	<b>6</b>
<b>Лыжная подготовка</b>	<p><b>Описывать технику</b> передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. <b>Моделировать</b> способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС.</p>	<b>11</b>
<b>Плавание</b>	<p><b>Совершенствование</b> физическим упражнениям в таком виде спорта как плавание, обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой по отдельным показателям физического развития и физ. Подготовленности в условиях «сухого» плавания. Развитие интереса к самостоятельным занятием плаванием</p>	<b>3</b>
	<b>Всего</b>	<b>70</b>
<b>Дополнительный материал как вариативная часть</b>		<b>35</b>

## 11 класс

<b>Тема</b>	<b>Содержание</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Основы знаний</b>	<p><b>Характеризовать:</b> Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. <b>Определять:</b> цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. <b>Руководствоваться</b> правилами профилактики нарушений осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушений и коррекции. Обосновывать положительное влияние занятий ФП на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам</p>	<b>3</b>
<b>Гимнастика</b>	<p><b>Совершенствование</b> строевых команд, четко выполнять строевые приемы. <b>Описывать</b> технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. <b>Оказывать</b> помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению. <b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий ФК. <b>Выполнять</b> нормативы ФП (физической подготовкой). <b>Совершенствование</b> техники опорных прыжков, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.</p>	<b>8</b>
<b>Баскетбол</b>	<p>Инструктаж по ТБ. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Сохранение</p>	<b>12</b>

	защитной стойки во время движения. Скользящий шаг. Передвижение приставным шагом спиной вперед. Остановки прыжком. Остановка, рывок с места и изменение направления. Сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите. Выбивание мяча у игрока, движущегося с ведением. Вырывание и выбивание мяча, двигаясь параллельно противнику. Перехват мяча при ведении. Перехват мяча из-за спины нападающего при ведении мяча. Развитие скоростных качеств. Противодействия защитника броску мяча в корзину (приближение к нападающему, сбивающие движения руками и т.д.). Игра по правилам.	
<b>Волейбол</b>	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах , в тройках. Развитие скоростно-силовых качеств. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебные игры. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей.	<b>8</b>
<b>Лёгкая атлетика</b>	<p><b>Юноши:</b>  Инструктаж по ТБ. ОРУ.  Низкий старт, стартовый разгон.  Бег по дистанции (70-90м) Эстафетный бег.  Бег на результат 100м. Развитие скоростных качеств.  Кроссовая подготовка - бег 20-28 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Правила соревнований по кроссу. Развитие выносливости.  Бег на средней дистанции 1000 м.  Прыжки в длину способом «прогнувшись» 13-15 беговых шагов.  Прыжок в длину на результат. Челночный бег.  Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»  Метание гранаты из различных положений.  Метание гранаты на дальность  Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег.  Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p><b>Девушки:</b>  Инструктаж по ТБ. ОРУ.  Низкий старт, стартовый разгон, финиширование на коротких, средних и длинных дистанциях.  Бег по дистанции (70-80м) Эстафетный бег. Финиширование.  Бег на результат 100м. Развитие скоростно-силовых качеств.  Кроссовая подготовка - бег 15-19 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.  Бег 2000 м на результат.  Прыжки в длину способом «прогнувшись» 13-15 беговых шагов. Челночный бег.  Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»  Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.  Метание гранаты из различных положений, метание гранаты на дальность.  Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег.  Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<b>19</b>
<b>Футбол, Мини футбол</b>	Инструктаж по ТБ. Остановка мяча изученными способами катящегося или летящего с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком. Ведение мяча всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<b>6</b>
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>Описывать технику</b> передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. <b>Моделировать</b> способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС.	<b>11</b>
<b>Плавание</b>	<b>Совершенствование</b> физическим упражнениям в таком виде спорта как плавание,	<b>3</b>

	обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой по отдельным показателям физического развития и физ. Подготовленности в условиях «сухого» плавания. Развитие интереса к самостоятельным занятием плаванием	
	<b>Всего</b>	<b>70</b>
<b>Дополнительный материал как вариативная часть</b>		<b>35</b>