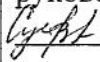




Приложение №6 к ООП СОО  
утверждено приказом директора  
от 26.08.2020г. №81/1-д

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Слободо-Туринская средняя общеобразовательная школа №2»

Рассмотрено на заседании ШМО протокол № 1_ от « 24 » августа 20 20 г руководитель ШМО  / В.М.Суслова /	Согласовано с зам. по УВР « 25 » августа 2020г.  / А.Н.Фефелова /	Утверждено приказом директора №89_ от « 01 » сентября 20 20г  / О.М./Сидорова
--	---	---

**Рабочая программа**  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
(базовый уровень)  
среднего общего образования  
(10-11 класс)

Составитель:  
Пушкарев Владимир Леонидович,  
высшая квалификационная категория

2020 год

## **Требования к уровню подготовки выпускников**

### **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 курса

### 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*.

### Тематическое планирование 10 класс (102 часа)

№п/п	Тема урока	Количество уроков	Содержание урока
<b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>			
1	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	1	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.
2	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности	1	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.
3	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности	1	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.
4	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
5	Оздоровительные системы физического воспитания.	1	Оздоровительные системы физического воспитания.
6	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и	1	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального

	поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.		качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.
<b>Физическое совершенствование</b>			
7-8	Акробатические комбинации	2	Совершенствовать: кувырок вперед-назад, стойка на лопатках(м), назад в полу-шпагат (Д). Стойка на голове(м), мост из положения стоя с помощью и без(д). Длинный кувырок с разбега (м), с места (д). Кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед, в упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь (М, Д). Переворот в сторону.
9-10	Гимнастические комбинации на спортивных снарядах	2	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладина, бревно). Совершенствование строевых команд, перестроения из одной колонны по 2,3,4. Высокая перекладина: подъем в упор переворотом, махом и силой (м). Бревно: ходьба с различной амплитудой движений, ускорений, равновесие на одной, упор присев и полушпагат, соскок прогнувшись (д).
11-12	Гимнастические комбинации на спортивных снарядах	2	Совершенствовать опорный прыжок ноги врозь (козел в длину).
13-14	Спортивные единоборства	2	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.
<b>Легкая атлетика</b>			

15-22	Бег на короткие	8	Техники бега на короткие дистанции: низкий старт 15-20 м, стартовое ускорение, бег с ускорением 80-90м. Бег на скорость: 30м,60м,100м,400м. Эстафетный бег 4х100. Развитие скоростных качеств.
23-28	Бег на средние дистанции	6	Закрепление техники бега на 800м. Бег на 1500 м. Развитие скоростно-силовых качеств.
29-32	Бег на длинные дистанции	4	Техники бега на длинную дистанцию. Бег на дистанцию 2000м(д),3000м(м). Развитие волевых качеств. Рациональное распределение нагрузки. Техника бега в равномерном темпе до 15 мин.
33-34	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	2	Совершенствовать кроссовый бег. Кроссовый бег без учета времени. Кросс по пересеченной местности. Особенности кроссового бега.
35-38	Метание гранаты	4	Метание гранаты 500 гр., 700 гр. Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов разбега.
39-42	Прыжок в длину с разбега.	4	Закрепление техники прыжка в длину, согнув ноги, с разбега 13-15м.
43-46	Прыжок в высоту с разбега.	4	Закрепление техники прыжка в высоту способом «перешагивание», 8-10 шагов.
<b>Лыжная подготовка</b>			
47-56	Передвижения на лыжах.	10	Совершенствование техники передвижениях на лыжах. Прохождение тренировочных дистанций 3км (д),5 км (м) с использованием разнообразных лыжных ходов. Коньковый ход. Значение занятий лыжным спортом для общего развития. Развитие выносливости, быстроты, координации.
57-61	Передвижения на лыжах.	5	Техника выполнения спусков, подъемов. Подъем скользящим шагом, коньковым ходом. Спуск в средней стойке.

62-66	Передвижения на лыжах.	5	Поворот «переступанием», «упором». Торможение «плугом», «упором». Торможение возле искусственного препятствия. Развитие ФК
<b>Спортивные игры</b>			
67-70	Технические приемы и командно-тактические действия в футболе	4	Совершенствование технических и тактических действий в футболе. Закрепление техники ударов по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема. Совершенствование <u>передачи</u> мяча в движении различным способом. <u>Ведение мяча</u> попеременно внешней и внутренней поверхностью стопы с разной скоростью. <u>Финты</u> с мячом и без мяча на месте и в движении. <u>Обыгрыш</u> сближающихся противников. <u>Использование корпуса</u> . <u>Удары по мячу головой</u> , вбрасывание из-за боковой линии. Двусторонняя игра в футбол с привлечением к судейству учащихся.
71-82	Технические приемы и командно-тактические действия в баскетболе.	12	Совершенствование технических приемов тактических действий в спортивной игре баскетбол. Совершенствование <u>передач</u> двумя руками одной, снизу, сверху, с отскока, от плеча, во встречном движении, Совершенствование <u>ведения</u> мяча с сопротивлением защитника, <u>броски мяча</u> в движении, в корзину. <u>Действия нападающего против 2-3 защитников</u> . Тактика в нападении, тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча. Двусторонняя игра 3х3. 4х4,5х5. Игра по основным правилам. Развитие физических качеств.



83-94	Технические приемы и командно-тактические действия в волейболе.	12	Технические приемы и тактические действия в волейболе. Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений. Закрепление техники приема и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передачи назад. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками, <u>прием мяча после подачи</u> . Закрепление верхней передачи, <u>нижней прямой подачи мяча</u> . Нападающий удар. Изучение вариантов блокирования. Тактика нападения-индивидуальные, групповые и командные. Тактика защиты- индивидуальные, групповые, командные. Двусторонняя игра по основным правилам.
95-100	Техническая и тактическая подготовка в национальном виде спорта «Русская лапта»	6	Совершенствование технико-тактических действий в игре «Русская лапта». Игра по основным правилам.
101	Плавание	1	Основные способы плавания: кроль, брас, кроль на спине
102	Прикладное плавание	1	Основные способы прикладного плавания
	Итого:	102 часа	

**Тематическое планирование 11 класс (102 часа)**

№п/п	Тема урока	Количество уроков	Содержание урока
<b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>			
1	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта	1	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство.</i>
2	Формы организации занятий физической культурой.	1	Формы организации занятий физической культурой.
3		1	
4		1	
	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		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.		Современное состояние физической культуры и спорта в России.
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
5	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии	2	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.
<b>Физическое совершенствование</b>			
7-8	Акробатические комбинации	2	Совершенствовать: кувырок вперед-назад, стойка на лопатках(м), назад в полу-шпагат (Д). Стойка на голове(м), мост из положения стоя с помощью и без(д). Длинный кувырок с разбега (м), с места (д). Кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед, в упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь (М, Д).

			Переворот в сторону.
9-10	Гимнастические комбинации на спортивных снарядах	2	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладина, бревно). Совершенствование строевых команд, перестроения из одной колонны по 2,3,4. Высокая перекладина: подъем в упор переворотом, махом и силой (м). Бревно: ходьба с различной амплитудой движений, ускорений, равновесие на одной, упор присев и полушпагат, соскок прогнувшись (д).
11-12	Гимнастические комбинации на спортивных снарядах	2	Совершенствовать опорный прыжок ноги врозь (козел в длину).
13-14	Спортивные единоборства	2	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.
<b>Легкая атлетика</b>			
15-22	Бег на короткие	8	Техники бега на короткие дистанции: низкий старт 15-20 м, стартовое ускорение, бег с ускорением 80-90м. Бег на скорость: 30м,60м,100м,400м. Эстафетный бег 4х100. Развитие скоростных качеств.
23-28	Бег на средние дистанции	6	Закрепление техники бега на 800м. Бег на 1500 м. Развитие скоростно-силовых качеств.
29-32	Бег на длинные дистанции	4	Техники бега на длинную дистанцию. Бег на дистанцию 2000м(д),3000м(м). Развитие волевых качеств. Рациональное распределение нагрузки. Техника бега в равномерном темпе до 15 мин.
33-34	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	2	Совершенствовать кроссовый бег. Кроссовый бег без учета времени. Кросс по пересеченной местности. Особенности кроссового бега.

35-38	Метание гранаты	4	Метание гранаты 500 гр., 700 гр. Метание гранаты на дальность с 5-6 шагов разбега.
39-42	Прыжок в длину с разбега.	4	Закрепление техники прыжка в длину, согнув ноги, с разбега 13-15м.
43-46	Прыжок в высоту с разбега.	4	Закрепление техники прыжка в высоту способом «перешагивание», 8-10 шагов.
<b>Лыжная подготовка</b>			
47-56	Передвижения на лыжах.	10	Совершенствование техники передвижения на лыжах. Прохождение тренировочных дистанций 3км (д), 5 км (м) с использованием разнообразных лыжных ходов. Коньковый ход. Значение занятий лыжным спортом для общего развития. Развитие выносливости, быстроты, координации.
57-61	Передвижения на лыжах.	5	Техника выполнения спусков, подъемов. Подъем скользящим шагом, коньковым ходом. Спуск в средней стойке.
62-66	Передвижения на лыжах.	5	Поворот «переступанием», «упором». Торможение «плугом», «упором». Торможение возле искусственного препятствия. Развитие ФК
<b>Спортивные игры</b>			
67-70	Технические приемы и командно-тактические действия в футболе	4	Совершенствование технических и тактических действий в футболе. Закрепление техники ударов по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема. Совершенствование <u>передачи</u> мяча в движении различным способом. <u>Ведение мяча</u> попеременно внешней и внутренней поверхностью стопы с разной скоростью. <u>Финты</u> с мячом и без мяча на месте и в движении. <u>Обыгрыш</u> сближающихся противников. <u>Использование корпуса</u> . <u>Удары по мячу головой</u> , <u>вбрасывание из-за боковой линии</u> .

			Двусторонняя игра в футбол с привлечением к судейству учащихся.
71-82	Технические приемы и командно-тактические действия в баскетболе.	12	Совершенствование технических приемов тактических действий в спортивной игре баскетбол. Совершенствование <u>передач</u> двумя руками одной, снизу, сверху, с отскока, от плеча, во встречном движении, Совершенствование <u>ведения</u> мяча с сопротивлением защитника, <u>броски мяча</u> в движении, в корзину. <u>Действия нападающего против 2-3 защитников</u> . Тактика в нападении, тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча. Двусторонняя игра 3х3. 4х4,5х5. Игра по основным правилам. Развитие физических качеств.
83-94	Технические приемы и командно-тактические действия в волейболе.	12	Технические приемы и тактические действия в волейболе. Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений. Закрепление техники приема и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передачи назад. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками, <u>прием мяча после подачи</u> . Закрепление верхней передачи, <u>нижней прямой подачи мяча</u> . Нападающий удар. Изучение вариантов блокирования. Тактика нападения-индивидуальные, групповые и командные. Тактика защиты- индивидуальные, групповые, командные. Двусторонняя игра по основным правилам.
95-100	Техническая и тактическая подготовка в национальном виде спорта «Русская лапта»	6	Совершенствование технико-тактических действий в игре «Русская лапта». Игра по основным правилам.
101	Плавание	1	Основные способы плавания: кроль, брас, кроль на спине
102	Прикладное плавание	1	Основные способы прикладного плавания

	Итого:	102 часа	
--	--------	----------	--