

**Приложение №10
к Основной образовательной программе
среднего общего образования
МОУ «Зайковская СОШ №1»**

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»**

Базовый уровень

1. Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:
знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

2. Основное 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 с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, в том числе с учетом рабочей программы воспитания.

10 класс

| № | Тематическое планирование | Количество часов |
|--------------------------------|--|-------------------------|
| Легкая атлетика (14 ч.) | | |
| 1. | ИТБ №3. ФТБ № 4. Спринтерский бег. Эстафетный бег. День знаний | 1 |
| 2. | Стартовый разгон. Бег 30, 60, 100 метров. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре мини-футбол. | 1 |
| 3. | Спринтерский бег. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег 30 метров на результат. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Игра в мини-футбол. | 1 |
| 4. | Спринтерский бег. Бег 100 метров на результат. Прыжки в длину с разбега. Игра в мини-футбол. | 1 |
| 5. | Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега на результат. Челночный бег. | 1 |
| 6. | Челночный бег Метание мяча в цель и на дальность. | 1 |
| 7. | Бег 1000 м на результат. Метание мяча в цель и на дальность. | 1 |

| | | |
|--|--|---|
| 8. | Метание мяча в цель и на дальность. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 9. | Метание гранаты 500-700г с места в цель и на дальность. Бросок набивного мяча 1 кг. | 1 |
| 10. | Метание гранаты с разбега на дальность. Подтягивание из виса (ю); из виса лежа (д). | 1 |
| 11. | Метание гранаты на результат. | 1 |
| 12. | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Поднимание туловища из положения лежа за 30 с. | 1 |
| 13. | Прыжки в высоту с разбега. Тест на гибкость. | 1 |
| 14. | Прыжки в высоту с разбега на результат. | 1 |
| <i>Кроссовая подготовка (6ч.)</i> | | |
| 15. | Смешанное передвижение. Бег в чередовании с ходьбой 2-3 км. | 1 |
| 16. | Длительный бег 15-20 минут. | 1 |
| 17. | Бег с преодолением препятствий. Барьерный бег | 1 |
| 18. | Бег с преодолением препятствий. Барьерный бег | 1 |
| 19. | Кроссовый бег. Кросс 2000-3000 метров в умеренном темпе. | 1 |
| 20. | Кроссовый бег. Кросс 2000-3000 метров на результат. | 1 |
| <i>Гимнастика (15 ч.)</i> | | |
| 21. | ИТБ № 5. Строевые упражнения. Акробатические упражнения (ранее пройденный материал). | 1 |
| 22. | Строевые упражнения. Висы. Акробатические упражнения (ранее пройденный материал). | 1 |
| 23. | Строевые упражнения. Висы. Из упора присев силой стойка на голове и руках (ю). Стойка на лопатках, сед углом (д). | 1 |
| 24. | Висы. Кувырок назад через стойку на руках (ю) Переворот боком (ю). Кувырки вперед и назад, стоя на коленях наклон назад (д) | 1 |
| 25. | Висы. Стойка на руках с помощью (ю). Акробатическая комбинация (д). | 1 |
| 26. | Висы. Длинный кувырок. Кувырок назад через стойку на руках (ю). Акробатическая комбинация (д). | 1 |
| 27. | Висы. Акробатика. Полоса препятствий. | 1 |
| 28. | Акробатика. Лазанье по канату. | 1 |
| 29. | Акробатика. Лазанье по канату | 1 |
| 30. | Акробатика. Опорный прыжок способом «согнув ноги» (ю). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д). Лазанье по канату. Всероссийский урок «История самбо» | 1 |
| 31. | Лазание по канату. Акробатическая комбинация | 1 |
| 32. | Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь через коня с разбега (ю). Прыжок углом с разбега через коня (д). | 1 |
| 33. | Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь через коня с разбега (ю). Прыжок углом с разбега через коня (д). | 1 |
| 34. | Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь через коня с разбега (ю). Прыжок углом с разбега через коня (д). | 1 |
| 35. | Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения на | 1 |

| | | |
|----------------------------------|---|---|
| | гимнастическом бревне (д. м.). | |
| Волейбол (15ч.) | | |
| 36. | ФТБ № 6. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Прием и передача мяча. | 1 |
| 37. | Прием и передача мяча. Учебная игра. | 1 |
| 38. | Прием и передача мяча в парах (К). Учебная игра. | 1 |
| 39. | Передача мяча в тройках. | 1 |
| 40. | Прием мяча после подачи. Подача на партнера с 8-9 метров. | 1 |
| 41. | Подача, прием подачи. | 1 |
| 42. | Прием мяча после подачи. Нападающий удар с собственного подбрасывания. | 1 |
| 43. | Нападающий удар из зоны 2 с передаче из зоны 3 с передачей из зоны 2. День защитника Отечества | 1 |
| 44. | Блокирование (одиночное). Нападающий удар из зоны 3 с передачей из зоны 2. | 1 |
| 45. | Пять подач из-за лицевой линии. Нападающий удар из зон 4,3,2. Блокирование (одиночное, вдвоем). | 1 |
| 46. | Нападающий удар. Блокирование. | 1 |
| 47. | Нападающий удар. Блокирование. | 1 |
| 48. | Нападающий удар. Тактические действия в нападении. | 1 |
| 49. | Подача на точность. Тактические действия в защите. | 1 |
| 50. | Учебная игра. | 1 |
| Лыжная подготовка (18 ч.) | | |
| 51. | ФТБ № 8. Примерка лыжного инвентаря. Всемирный день иммунитета | 1 |
| 52. | Попеременный двухшажный ход. | 1 |
| 53. | Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 54. | Одновременные ходы. | 1 |
| 55. | Одновременные ходы. | 1 |
| 56. | Переход с хода на ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. | 1 |
| 57. | Переход с хода на ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. | 1 |
| 58. | Коньковый ход | 1 |
| 59. | Коньковый ход | 1 |
| 60. | Коньковый ход | 1 |
| 61. | Переход с хода на ход. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции . | 1 |
| 62. | Переход с хода на ход. Переход с одновременных ходов на попеременные. | 1 |
| 63. | Переход с хода на ход. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. | 1 |
| 64. | Элементы тактики лыжных ходов | 1 |
| 65. | Элементы тактики лыжных ходов | 1 |
| 66. | Преодоление подъемов и препятствий | 1 |
| 67. | Бег на лыжах 3-5 км | 1 |
| 68. | Прохождение дистанции 5-6 км | 1 |

| <i>Баскетбол (15ч.)</i> | | |
|---|--|---|
| 69. | ФТБ № 6. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Учебная игра | 1 |
| 70. | Ловля и передача мяча. Броски мяча с места. | 1 |
| 71. | Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Бросок мяча на точность и быстроту. | 1 |
| 72. | Броски мяча без сопротивления противника. Учебная игра. | 1 |
| 73. | Броски мяча с сопротивлением противника. Личная защита. | 1 |
| 74. | Штрафной бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. | 1 |
| 75. | Действия против игрока без мяча. Штрафной бросок. Добывание мяча. | 1 |
| 76. | Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Зонная система защиты. | 1 |
| 77. | Тактические действия в нападении и защите (индивидуальные, групповые, командные). | 1 |
| 78. | Оценка техники выполнения штрафного броска. Тактические действия в нападении (индивидуальные, групповые, командные). | 1 |
| 79. | Тактические действия в защите. Бросок мяча полукрюком. | 1 |
| 80. | Тактические действия в защите. Учебная игра. | 1 |
| 81. | Бросок полукрюком в движении. Дистанционные броски. Тактические действия в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. | 1 |
| 82. | Броски мяча в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния. Учебная игра. | 1 |
| 83. | Учебная игра. | 1 |
| <i>Элементы единоборств(3ч.)</i> | | |
| 84. | Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Пройденный материал по приемам единоборств (ю). Ритмическая гимнастика (д). | 1 |
| 85. | Владение приемами. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя (ю). Аэробика (д) | 1 |
| 86. | Владение приемами | 1 |
| <i>Плавание (2 ч.)</i> | | |
| 87. | Совершенствование техники упражнений в плавании. (Теория) | 1 |
| 88. | Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. (Теория) | 1 |
| <i>Кроссовая подготовка (4 ч.)</i> | | |
| 89. | Смешанное передвижение. Чередование ходьбы и бега. | 1 |
| 90. | Длительный бег | 1 |
| 91. | Кроссовый бег. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования | 1 |
| 92. | Кроссовый бег. Кросс 2000-3000 метров. | 1 |

| <i>Легкая атлетика (7 ч.)</i> | | |
|-------------------------------|---|---|
| 93. | ФТБ № 4. Низкий старт. Стартовые ускорения. <i>День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов</i> | 1 |
| 94. | Спринтерский бег. Бег 30, 100 м. Тест на гибкость. | 1 |
| 95. | Спринтерский бег. Бег 30, 100 метров на результат. | 1 |
| 96. | Бег на средние дистанции. Бег 1000 метров. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 97. | Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3x10 м., 10x10м. | 1 |
| 98. | Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега | 1 |
| 99. | Метание гранаты с места и на дальность. Подтягивание из виса (ю); из виса лежа (д). | 1 |
| <i>Футбол (3 ч.)</i> | | |
| 100. | ФТБ № 6. Футбол. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре футбол. Игра в футбол. | 1 |
| 101. | Футбол. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивной игре футбол. Игра в футбол | 1 |
| 102. | Игра в футбол. | 1 |

11 класс

| № | Тематическое планирование | Количество часов |
|-----------------------------------|---|------------------|
| <i>Легкая атлетика (14 ч.)</i> | | |
| 1. | ИТБ №3. ФТБ № 4. Спринтерский бег. Эстафетный бег. <i>День знаний</i> | 1 |
| 2. | Спринтерский бег. Эстафетный бег. | 1 |
| 3. | Спринтерский бег. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 4. | Бег 100м. Прыжки в длину с разбега. | 1 |
| 5. | Челночный бег. Прыжки в длину с разбега | 1 |
| 6. | Челночный бег. Бег 500-1000 метров. Метание мяча. | 1 |
| 7. | Бег на средние дистанции. Метание мяча. | 1 |
| 8. | Метание мяча. Бег 2000-3000 м. | 1 |
| 9. | Метание гранаты | 1 |
| 10. | Метание гранаты | 1 |
| 11. | Метание гранаты | 1 |
| 12. | Прыжки в высоту с разбега | 1 |
| 13. | Прыжки в высоту с разбега | 1 |
| 14. | Прыжки в высоту с разбега | 1 |
| <i>Кроссовая подготовка (6ч.)</i> | | |
| 15. | Смешанное передвижение | 1 |
| 16. | Длительный бег 20-25 минут. | 1 |
| 17. | Бег с преодолением препятствий. Барьерный бег | 1 |
| 18. | Бег с преодолением препятствий. Барьерный бег | 1 |
| 19. | Кроссовый бег | 1 |
| 20. | Кроссовый бег. <i>День народного единства</i> | 1 |

| <i>Гимнастика (15 ч.)</i> | | |
|----------------------------------|--|---|
| 21. | ФТБ № 5. Строевые упражнения. Акробатика | 1 |
| 22. | Строевые упражнения. Акробатика | 1 |
| 23. | Строевые упражнения. Акробатика | 1 |
| 24. | Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика. Всероссийский урок «История самбо» | 1 |
| 25. | Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика. | 1 |
| 26. | Висы и упоры. Акробатические комбинации. | 1 |
| 27. | Висы и упоры. Акробатические комбинации. | 1 |
| 28. | Висы и упоры. Акробатические комбинации. День Героев Отечества | 1 |
| 29. | Висы и упоры. Акробатические комбинации. | 1 |
| 30. | Лазанье по канату и гимнастической стенке. Элементы единоборств. | 1 |
| 31. | Лазанье по канату и гимнастической стенке. Элементы единоборств. | 1 |
| 32. | Опорный прыжок. Лазание по канату и гимнастической стенке. | 1 |
| 33. | Опорный прыжок | 1 |
| 34. | Опорный прыжок. Ходьба по гимнастическому бревну. | 1 |
| 35. | Ходьба по гимнастическому бревну. Аэробика. | 1 |
| <i>Волейбол (15ч.)</i> | | |
| 36. | ФТБ № 6. Техника передвижений, остановок, стоек, поворотов | 1 |
| 37. | Прием и передача мяча. | 1 |
| 38. | Прием и передача мяча | 1 |
| 39. | Передача мяча в тройках | 1 |
| 40. | Подача, прием подачи | 1 |
| 41. | Подача, прием подачи | 1 |
| 42. | Прием мяча после подачи. Нападающий удар. | 1 |
| 43. | Прямой нападающий удар | 1 |
| 44. | Прямой нападающий удар | 1 |
| 45. | Пять подач из-за лицевой линии. Нападающий удар. | 1 |
| 46. | Блокирование, страховка. | 1 |
| 47. | Блокирование, страховка. | 1 |
| 48. | Тактические действия в нападении и защите. | 1 |
| 49. | Тактические действия в нападении и защите. | 1 |
| 50. | Учебная игра | 1 |
| <i>Лыжная подготовка (18 ч.)</i> | | |
| 51. | ФТБ № 8. Примерка лыжного инвентаря. | 1 |
| 52. | Попеременный двухшажный ход. Всемирный день иммунитета | 1 |
| 53. | Попеременный двухшажный ход | 1 |
| 54. | Одновременные ходы. | 1 |
| 55. | Одновременные ходы. | 1 |
| 56. | Переход с хода на ход | 1 |
| 57. | Переход с хода на ход | 1 |
| 58. | Коньковый ход | 1 |
| 59. | Коньковый ход | 1 |
| 60. | Коньковый ход | 1 |
| 61. | Спуск, подъемы, повороты, торможения. | 1 |
| 62. | Спуск, подъемы, повороты, торможения. | 1 |

| | | |
|-----------------------------------|---|---|
| 63. | Элементы тактики лыжных ходов. | 1 |
| 64. | Элементы тактики лыжных ходов. | 1 |
| 65. | Преодоление подъемов и препятствий. | 1 |
| 66. | Преодоление подъемов и препятствий | 1 |
| 67. | Бег на лыжах 3-5 км. | 1 |
| 68. | Прохождение дистанции 5-8 км | 1 |
| Баскетбол (15ч.) | | |
| 69. | ФТБ № 6. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек | 1 |
| 70. | Ловля и передача мяча | 1 |
| 71. | Ведение мяча | 1 |
| 72. | Броски мяча | 1 |
| 73. | Броски мяча | 1 |
| 74. | Штрафной бросок | 1 |
| 75. | Действия против игрока без мяча. | 1 |
| 76. | Действия против игрока с мячом | 1 |
| 77. | Тактические действия в нападении и защите. | 1 |
| 78. | Штрафной бросок. Тактические действия в нападении. | 1 |
| 79. | Тактические действия в защите. | 1 |
| 80. | Тактические действия в защите | 1 |
| 81. | Тактические действия в защите | 1 |
| 82. | Броски мяча в движении | 1 |
| 83. | Учебная игра. | 1 |
| Плавание (2 ч.) | | |
| 84. | Способы плавания.(Теория) | 1 |
| 85. | Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.(Теория) | 1 |
| Кроссовая подготовка (4ч.) | | |
| 86. | ТБ по легкой атлетике. Смешанное передвижение | 1 |
| 87. | Длительный бег 20-25 минут. | 1 |
| 88. | Кроссовый бег | 1 |
| 89. | Бег 2000-3000 м. | 1 |
| Легкая атлетика (10 ч.) | | |
| 90. | ФТБ № 4. Спринтерский бег | 1 |
| 91. | Спринтерский бег | 1 |
| 92. | Бег 100 метров. | 1 |
| 93. | Бег на средние дистанции | 1 |
| 94. | Прыжки в длину с разбега. Челночный бег. | 1 |
| 95. | Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега | 1 |
| 96. | Прыжки в длину с разбега. Бег 2000-3000 м. | 1 |
| 97. | Метание мяча в цель и на дальность | 1 |
| 98. | Метание гранаты . День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов | 1 |
| 99. | Метание гранаты. Бег на длинные дистанции. | 1 |
| Футбол (3 ч.) | | |
| 100 | ФТБ № 6. Комбинации из основных элементов техники передвижений. | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 101 | Варианты ведения мяча. Техника защитных действий. | 1 |
| 102 | Тактические действия в нападении и защите. Игра в футбол. | 1 |

