

**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**

<b>№</b>	<b>Тематическое планирование</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Легкая атлетика (14 ч.)</b>		
1.	ИТБ №3. ФТБ № 4. Спринтерский бег. Эстафетный бег. <b>День знаний</b>	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
<b><i>Кроссовая подготовка (6ч.)</i></b>		
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
<b><i>Гимнастика (15 ч.)</i></b>		
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. <b>Всероссийский урок «История самбо»</b>	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.).	
<b>Волейбол (15ч.)</b>		
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. <b>День защитника Отечества</b>	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
<b>Лыжная подготовка (18 ч.)</b>		
51.	ФТБ № 8. Примерка лыжного инвентаря. <b>Всемирный день иммунитета</b>	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

<b><i>Баскетбол (15ч.)</i></b>		
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. Добивание 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
<b><i>Элементы единоборств(3ч.)</i></b>		
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
<b><i>Плавание (2 ч.)</i></b>		
87.	Совершенствование техники упражнений в плавании. (Теория)	1
88.	Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. (Теория)	1
<b><i>Кроссовая подготовка (4 ч.)</i></b>		
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 вися (ю); из вися 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. <b>Всероссийский урок «История самбо»</b>	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. <b>День Героев Отечества</b>	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. <b>Всемирный день иммунитета</b>	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
<b><i>Баскетбол (15ч.)</i></b>		
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
<b><i>Плавание (2 ч.)</i></b>		
84.	Способы плавания.( Теория)	1
85.	Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.(Теория)	1
<b><i>Кроссовая подготовка (4ч.)</i></b>		
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
<b><i>Легкая атлетика (10 ч.)</i></b>		
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
<b><i>Футбол (3 ч.)</i></b>		
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

