

Приложение № 18
к Основной общеобразовательной программе
среднего общего образования
МБОУ СОШ № 44

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
10-11 класс

Пояснительная записка

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта, подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и норм комплекса ВФСК ГТО.;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Место предмета в учебном плане:

Учебный предмет «Физическая культура» входит в федеральный компонент учебного плана МБОУ СОШ №44

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основании Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. Москва «Просвещение» 2011 г.

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 самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять виды испытаний (тестов) и норм комплекса ВФСК ГТО.
- 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.
- определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д. за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО;
- оценка сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой, вследствие внедрения ВФСК ГТО среди широких слоев населения.

Содержание учебного предмета

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

С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

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

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.

Тематическое планирование

10 класс (105 ч.)

№	Тема урока	Количество часов
	Легкая атлетика	17
1	Вводный ИОТ № 44-24-16. Сохранение творческой активности и долголетия, предупреждении заболеваний и вредных привычек. ИОТ № 44-49-16. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон до 40 м.	1
2,3	Бег на короткие дистанции (30,60,100 м.) Эстафетный бег. подготовка к сдаче норм ГТО	2
4,5	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин.	2
6	Бег на 3000 м. (юноши), 2000 м. (девушки). Подготовка к сдаче норм ГТО	1
7	Прыжки в длину с места, подготовка к сдаче норм ГТО	1
8	Метание теннисного мяча с места на дальность.	1
9	Метание гранаты 500-700 г (юноши), 300-500 г (девушки) с разбега на дальность. подготовка к сдаче норм ГТО	1
10	Бросок набивного мяча 3 кг (юноши), 2 кг (девушки) двумя руками из различных исходных положений с места.	1
11, 12	Прыжки в высоту с разбега.	2
13	Прыжки и многоскоки. Бег на средние дистанции.	1
14	Эстафеты, старты из различных и. п.,	1
15	Бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	1
16, 17	Челночный бег 3х10 м, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения. подготовка к сдаче норм ГТО	2
	Спортивные игры (баскетбол)	10
18	ИОТ № 44-49-16. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
19	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1
20	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
21	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
22	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	1
23	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
24	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
25, 25, 27	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Повороты кругом в движении.	3

	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	
	Гимнастика	
28	ИОТ № 44-45-16. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	2
29	Юноши. ОРУ с предметами (набивные мячи до 5кг, гантели до 8кг, штангой). Девушки. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалками, большими мячами.	1
30, 31	Совершенствование висов и упоров.	2
31, 32, 33	Совершенствование акробатических упражнений. Юноши. Длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью. Девушки. Кувырок вперед, стойка на лопатках, упражнение мост.	3
34	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	1
35, 36	Комбинация из ранее усвоенных элементов (на снарядах).	2
37, 38	Лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Подготовка к сдаче норм ГТО	2
39	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.	1
40	Опорный прыжок.	1
41, 42	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	2
43, 44, 45	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.	3
46	Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	1
	Лыжная подготовка	
47, 48	ИОТ № 44-47-16. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах	2
49, 50	Одновременный бесшажный ход.	2
51, 52	Одновременный двухшажный ход.	2
53, 54	Одновременный одношажный ход.	2
55, 56	Подъем «елочкой», «полуелочкой».	2
57, 58	Торможение «плугом», «упором».	2
49, 60	Повороты переступанием в движении.	2
61, 62	Спуск с уклонов.	2
63- 65	Торможение и поворот упором	3

66, 67	Коньковый ход. Правила соревнований по лыжным гонкам.	2
68 - 70	Прохождение дистанции 3км (девушки),5 км (юноши) с использованием техники лыжных ходов. Подготовка к сдаче норм ГТО	3
71, 72	Элементы тактики лыжных гонок. Эстафетный бег на лыжах.	2
	Спортивные игры (волейбол)	
73	ИОТ № 44- 49-16. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений в волейболе.	1
74	Варианты техники приема и передач мяча	1
75	Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку.	1
76	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	1
77	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
78	Игра по правилам волейбола. Правила судейства по волейболу	1
79	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами	1
80 81 82	ИОТ № 44-45-16.Теоретические основы. Приемы самостраховки. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Гигиена борца.	3
83 84	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	2
85	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	1
	Легкая атлетика	
86	ИОТ № 44-49-16.Оздоровительные системы физического воспитания. Старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью	1
87	Эстафетный бег	1
88	Совершенствование техники прыжка в длину способом "ножницы". Техника метания мяча с разбега.	1
89, 90	Метание мяча с места на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель.	2
91, 92	Метание гранаты с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов. подготовка к сдаче норм ГТО	2
93	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1
94, 95	Полоса препятствий. Страховка.	2
	Спортивные игры (футбол)	
96	Техника безопасности. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
97,	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением	3

98, 99	защитника. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.	
100, 101, 102	Теоретические основы плавания: Биомеханические особенности техники плавания на груди, спине, боку с грузом в руке. Доврачебная помощь пострадавшему.	3
	Туризм	3
103, 104, 105	Обустройство туристического места (выбор места для палатки, установка палатки, костер)	3

11 класс (105 ч.)

№	Тема урока	Количество часов
	Легкая атлетика	17
1	Вводный ИОТ № 44-24-16. Сохранение творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. ИОТ № 44-49-16. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон до 40 м.	1
2	Бег на короткие дистанции (30,60,100 м.) Эстафетный бег. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
3	Кроссовая подготовка. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин.	1
4	Бег на 3000 м (юноши), 2000м. (девушки). Подготовка к сдаче норм ГТО	1
5	Прыжки в длину с разбега	1
6	Метание теннисного мяча с места на дальность.	1
7	Метание теннисного мяча с разбега в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12—14 м.	1
8	Метание гранаты 500-700 г (юноши), 300-500г (девушки) с разбега на дальность. подготовка к сдаче норм ГТО	1
9	Бросок набивного мяча 3кг (юноши), 2кг (девушки) двумя руками из различных исходных положений с места.	1
10	Прыжок в высоту способом перекидной .	1
11	Основы организации проведения соревнований. Правила судейства.	1
12	Гимнастика при занятиях умственной деятельностью.	1
13	Прыжки и многоскоки. Бег на средние дистанции.	1
14	Эстафеты, старты из различных исходных положений	1
15	Бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	1
16, 17	Челночный бег 3x10м, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	2
	Спортивные игры	10
18	ИОТ № 44-49-16. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
19	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	1
20	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1

21	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
22	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	1
23	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
24	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
25, 26	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)	2
27	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении	1
	Гимнастика	21
28, 29	ИОТ № 44-45-16. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	2
30, 31	Юноши. ОРУ с предметами (набивные мячи до 5кг, гантели до 8кг, штангой). Девушки. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалками, большими мячами.	2
32	Совершенствование висов и упоров. Комплексы лечебной физкультуры. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры, спорта и туризма. 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.	1
33, 34, 35	Совершенствование акробатических упражнений. Юноши. Длинный кувырок через препятствие, стойка на руках с помощью. Девушки. Кувырок вперед, стойка на лопатках, упражнение мост.	3
36	Освоение и совершенствование акробатических упражнений.	1
37	Прыжки через скакалку, гимнастическую палку	1
38, 39	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке. Подтягивания. Подготовка к сдаче норм ГТО	2
40	Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.	1
41, 42, 43	Опорный прыжок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (юноши), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (девушки).	3
44, 45	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно- силовых упражнений,	2

	комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	
46, 47	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Тест по гимнастике	2
48	Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. правила судейства по гимнастике	1
	Лыжная подготовка	28
49, 50	ИОТ № 44-47-16. Особенности физической подготовки лыжника. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах	2
51, 52	Одновременный бесшажный ход.	2
53, 54	Одновременный двухшажный ход.	2
55, 56	Одновременный одношажный ход. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанций и состояния лыжни	2
57, 58	Подъем «елочкой», «полуелочкой».	2
59, 60	Торможение «плугом», «упором».	2
61, 62	Повороты переступанием в движении.	2
63, 64, 65	Спуск с уклонов.	3
66, 67, 68	Торможение и поворот упором	3
69, 70	Коньковый ход. Правила соревнований по лыжным гонкам.	2
71, 72, 73	Прохождение дистанции 5 км с использованием техники лыжных ходов. Подготовка к сдаче норм ГТО	3
74, 75, 76	Элементы тактики лыжных гонок. Эстафетный бег на лыжах.	3
	Спортивные игры (волейбол)	10
77	ИОТ № 44-49-16. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений в волейболе.	1
78	Варианты техники приема и передач мяча	1
79	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки и через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	2
80	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	2
81	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	2
82	Игра по правилам волейбол. Правила судейства по волейболу	2
	Туризм	2
87	Основы туризма. Способы ориентирования на местности,	1

	преодоление естественных препятствий.	
88	Индивидуальная подготовка туристического снаряжения к туристическому походу.	1
	Легкая атлетика	9
89	ИОТ № 44-46-16.Оздоровительные системы физического воспитания. Старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью	1
90	Метание мяча с места на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель.	1
91, 92	Метание гранаты с места на дальность. Подготовка к сдаче норм ГТО	2
93	Прыжок в длину в высоту.	1
94	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Подготовка к сдаче норм ГТО	1
95	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	1
96, 97	Полоса препятствий. Страховка.	2
	Спортивные игры (футбол)	7
98	ИОТ № 44-49-16.техника безопасности по футболу. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
99, 100, 101	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	3
102, 103	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.	2
104, 105	Теоретические основы плавания на груди, спине, боку с грузом в руке. Игра по правилам. Судейство по футболу	1
	Итого	105