

Краснодарский край, Лабинский район, хутор Сладкий  
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 32 хутора Сладкого  
муниципального образования Лабинский район

Утверждено  
решением педагогического совета  
протокол № 1  
«31» августа 2020 г.  
Председатель педсовета  
Ю.А.Коркоценко /



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) среднее общее образование 10-11 класс

(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием класса)

Количество часов 204 3 часа в неделю

Учитель: Улезько Марина Анатольевна

Программа разработана на основе основной образовательной программы среднего общего образования МОБУ СОШ №32 хутора Сладкого, утвержденной решением педагогического совета, протокол №1 от 31.08.2020 года, в соответствии с примерной основной образовательной программой среднего общего образования (протокол от 28.06.2016 №2/16-з).

В соответствии с ФГОС основного среднего образования

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Предметные результаты освоения основной образовательной программы устанавливаются для учебных предметов на базовом и углубленном уровнях.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы для учебных предметов на базовом уровне ориентированы на обеспечение преимущественно общеобразовательной и общекультурной подготовки.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы для учебных предметов на углубленном уровне ориентированы преимущественно на подготовку к последующему профессиональному образованию, развитие индивидуальных способностей обучающихся путем более глубокого, чем это предусматривается базовым курсом, освоением основ наук, систематических знаний и способов действий, присущих данному учебному предмету.

Предметные результаты освоения интегрированных учебных предметов ориентированы на формирование целостных представлений о мире и общей культуры обучающихся путем освоения систематических научных знаний и способов действий на метапредметной основе.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы должны обеспечивать возможность дальнейшего успешного профессионального обучения или профессиональной деятельности.

**«Физическая культура» (базовый уровень)** – требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

- 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);
- 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.

## **2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

### **Базовый уровень**

#### **1)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.

*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.

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.

#### **2) Физическое совершенствование**

Подготовка к соревновательной деятельности;

совершенствование техники упражнений базовых видов спорта:

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, метание гранаты; 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: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования*; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.

#### **3) 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.

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.

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)»

( абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):

## **2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

### **1)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.

*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.

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.

### **2) Физическое совершенствование**

Подготовка к соревновательной деятельности;

совершенствование техники упражнений базовых видов спорта:

в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);

в беге на короткие, средние и длинные дистанции;

в прыжках в длину и высоту с разбега, метание гранаты;

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: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования*. передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.

### **3) 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.

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.

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)»**

**( абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):**

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы:

Раздел	Кол-во часов	Тема	10 класс	11 класс	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>1. Физическая культура и здоровый образ жизни</b>	<b>8</b>		<b>4</b>	<b>4</b>	
		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. <i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i> Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. 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, <i>судейство</i> . 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	1		Раскрывает цели и назначение статей конституции, также ФЗ «О физической культуре и спорту», «Об образовании в Российской Федерации», «Об основах охраны здоровья граждан в РФ»
			1	1	Раскрывают и объясняют понятие «физическая культура личности», характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые определяют уровень физической культуры общества и личности
			1		Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного оборудования,; объясняют правила ТБ на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно – гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями
			1	1	Раскрывают основные положения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
	<b>188</b>		<b>94</b>	<b>94</b>	

	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность  <b>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»(ГТО)» ( абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609):</b></p>			<p>Выполняют подготовительные и подводящие упражнения к контрольным нормативам. Развивают физические качества. Описывают правильную технику и выполняют нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».</p>
	<p><b>Гимнастика с элементами акробатики:</b>  Подготовка к соревновательной деятельности, совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях на спортивных снарядах. Техника безопасности по гимнастике. Вис согнувшись, подъем разгибом. Подтягивание в висе. Строевые упражнения. Комбинация упражнений в висах. Опорный прыжок через коня.. Длинный кувырок. Кувырок назад. Комбинация из акробатических элементов.</p>	10	10	<p>Чётко выполняют строевые упражнения (строевые приёмы). Описывают технику ОРУ и составляют комбинации из разученных упражнений  Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах.  Составляют комплекс из числа изученных упражнений  Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости  Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.  Различают предназначения каждого из разделов гимнастики.  Овладевают правилами техники безопасности страховки во время занятий физическими упражнениями.  Различают строевые команды, выполняют строевые приёмы.  Описывают технику выполнения ОРУ, гимнастические и акробатические упражнения.  Используют данные упражнения для развития силовых качеств, гибкости.</p>
	<p><b>Легкая атлетика:</b>  Бег на короткие, средние и длинные дистанции, прыжки в длину и высоту с разбега, метание гранаты. Инструктаж по охране труда. Тестирование. Бег 100 метров. Спринтерский бег.  Эстафетный бег. Бег 100 метров на результат. Техника прыжка</p>	21	21	<p>Изучают историю лёгкой атлетики.  Демонстрируют технику выполнения беговых, прыжковых действий.  Применяют специальные беговые упражнения для развития физических качеств.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе</p>

	<p>в высоту. Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Техника метания гранаты на дальность. Метание гранаты на дальность. Броски набивного мяча.</p>			<p>совместного освоения и совершенствования того или иного упражнения. Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.</p>
	<p><b>Спортивные игры:</b> Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх(баскетбол, волейбол, футбол, гандбол). <u>Баскетбол.</u> ТБ по баскетболу. Передачи мяча. Передачи от груди. Ведения мяча. Техника ведения мяча. Ведение мяча. Передачи мяча. Технические приемы и командно-тактические действия. Техника броска мяча в кольцо. Игра по упрощенным правилам. <u>Волейбол.</u> Передача мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача. Передача мяча сверху. Нападающий удар через сетку. Блокирование нападающего удара. Прямой нападающий удар. Индивидуальные, групповые и командные действия. <u>Футбол.</u> Инструктаж техники безопасности по футболу. Удары по мячу. Остановки мяча подошвой. Технические приемы и командно-тактические действия. Ведение мяча по прямой. Ведение с изменением скорости. Ведение без сопротивления защитника. <u>Гандбол.</u> Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование ловли и передач мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам гандбола. Игра по основным правилам.</p>	<p>45 15 18 6 6</p>	<p>45 15 18 6 6</p>	<p>Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют с участниками процесса тренировок, соревнований. Изучают историю волейбола, баскетбола, футбола и гандбола. Организуют совместные занятия по игровым видам спорта со сверстниками, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использует игру как средство активного отдыха. Описывают технику изученных игровых приёмов и действий, осваивают и совершенствуют их самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения и совершенствования техники игровых приёмов и действий. Соблюдают правила спортивной игры и правила безопасности. Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p>



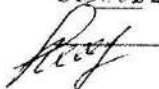
3. Физкульту ДПО-	8	<p><b>Кроссовая подготовка с элементами спортивного ориентирования:</b>  Кросс до 25 мин. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.  Кросс 3000 метров. Преодоление препятствий, эстафеты.  Передвижения различными способами с грузом на плечах. Бег с грузом на плечах по возвышающейся над землей поверхностью. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег по пересеченной местности. Чередование бега с ходьбой.  Преодоление препятствий.</p>	12	12	<p>Описывают технику ходьбы и бега по пересеченной местности; осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; взаимодействуют совместно, соблюдая ТБ. Моделируют технику освоенных приёмов, меняют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.</p> <p>Объясняют значение закаливания воздухом для укрепления здоровья и для развития физических способностей. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время таких занятий. Применяют правила оказания помощи при растяжениях и травмах.</p>
		<p><b>Элементы единоборств:</b>  Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Техника безопасности на занятиях единоборствами. Страховка. Приемы самостраховки. Учебная схватка. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.  Подвижная игра «Борьба всадников». Силовые упражнения в единоборствах. Правила соревнований в единоборствах.</p>	6	6	<p>Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Изучают историю различных единоборств.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при занятиях единоборствами. Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей.</p> <p>Раскрывают важность значения занятиями единоборствами для развития силовых качеств и силовой выносливости.</p> <p>Составляют простейшие комбинации упражнений, оказывают учителю помощь в подготовке мест для занятий.</p>
	<p><b>Оздоровительные системы физического воспитания</b></p>	4	4		
		<p><b>Ритмическая гимнастика:</b> индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной</p>	1	1	<p>Используют разученные комплексы упражнений в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время</p>

	точностью.			этих занятий. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи
	<b>Аэробика:</b> индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	1	1	
	<b>Атлетическая гимнастика:</b> индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	1	1	

СОГЛАСОВАНО

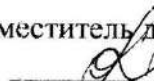
Протокол заседания методического объединения учителей естественно-научного цикла МОБУ СОШ №32

от 31.08.2020 года № 1

 /Л.А.Пидлых/

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 О.Н. Ряднова/

подпись                      ФИО

 31.08.2020 года