

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти
«Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 45»

Утверждаю

Директор МБУ «Школа № 45» Е.Н. Ошкина
(Приказ от 01.09.2020 № 11791-ОД)



Принято

Протокол педагогического совета
№ 13 от 31.08.2020

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
(базовый уровень)

10-11 класс
Количество часов:
Общее: 102 ч.
В неделю: 3ч.

Составитель:
учитель физической культуры
Дорофеева Яна Андреевна

Программа разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 –ФЗ;
- Требования к результатам среднего общего образования, утвержденные Федеральным государственным образовательным стандартом (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17мая 2012г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»; с изменениями и дополнениями Минобрнауки от 29 декабря 2014г. № 1645, от 31 декабря 2015 г. № 1578, от 29 июня 2017г. № 613),
- Основная образовательная программа среднего общего образования,
- Основная образовательная программа среднего общего образования МБУ «Школа № 45».
- Положение о рабочей программе, утвержденное приказом по МБУ «Школа № 45» от 30.08.2019г. №126/5-ОД.
- Примерная (авторская) программа среднего (полного) общего образования по физической культуре (Автор: Лях В.И. Примерные рабочие программы. 10-11класс. Базовый уровень. Автор: Лях В.И. М.: Просвещение, 2019
Рабочая программа ориентирована на использование в учебном процессе учебника: 10-11 кл.: Лях В.И. Физическая культура, М.: Просвещение, 2020

1. Планируемые результаты

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.

2. Содержание учебного предмета

Базовый уровень

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 само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

3. Тематическое планирование

10класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		X
1	Базовая часть	71
1.1	Легкая атлетика, кроссовая подготовка	24
1	Вводный инструктаж по Т.Б.	1
2	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон.	1
3	Совершенствование техники спринтерского бега.	1
4	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин.	1
5	Бег в равномерном и переменном темпе. Бег 3000 м.	1
6	Соревнования с элементами л/атлетики	1
7	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	2
8	Соревнования с элементами л/атлетики. Зачёт.	1
9	Метание мяча 150 гр. С 4-5 бросковых шагов.	1
10	Зачёт нормативов.	1
11	Соревнования по определению уровня физ. подготовки.	1
12	Прыжки в длину с места и с разбега. Тестирование: прыжок в длину с места.	1
13	Совершенствование техники прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега.	2
14	Прыжок в высоту на результат.	1
15	Совершенствование техники метания гранаты с места и 4-5 шагов разбега.	2
16	Метание гранаты с 4-5 шагов на результат.	1
17	Высокий и низкий старт; стартовый разгон.	1
18	Бег 100 м. на результат.	1
19	Совершенствование техники спринтерского бега; эстафеты.	1
20	Кроссовая подготовка, бег по пересеченной местности	2
1.2	Спортивные игры (русская лапта, волейбол)	15
1	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в	1

	русской лапте.	
2	Соревнования по определению уровня физ. подготовленности.	1
3	Совершенствование техники ударов по мячу, ловля и передача мяча.	1
4	Соревнования по русской лапте.	1
5	Техника ударов, ловля и передача в учебно-тренировочной игре.	1
6	Соревнования по русской лапте.	1
7	Контроль выполнения технических приёмов.	2
8	Техника приёма и передачи мяча в учебно-тренировочной игре в волейбол.	2
9	Совершенствование тактики игры.	3
10	Соревнования с элементами волейбола.	2
1.3	Гимнастика	18
1	Т.Б. на уроках гимнастики. Вис согнувшись; вис прогнувшись.	1
2	Развитие силы. Повороты.	2
3	Подъём переворотом. Подтягивание.	2
4	Лазание по канату в два приёма.	2
5	Подтягивание. Акробатика.	1
6	Длинный кувырок, стойка на руках, кувырок назад из стойки на руках.	3
7	Комбинация из разученных элементов.	1
8	Прыжок в глубину. Опорный прыжок через коня.	2
9	Комбинация из разученных элементов ,мост.	1
10	Опорный прыжок через козла.	3
1.4	Лыжная подготовка	14
1	Т.Б. при занятиях лыжной подготовки.	1
2	Спортивный праздник «Школьная лыжня».	1
3	Контроль выполнения лыжных ходов.	1
4	Переход с одновременной техники ходов на попеременную.	1
5	Преодоление подъёмов и препятствий.	1
6	Прохождение дистанции до 6 км.	1
7	Преодоление подъёмов препятствий.	1
8	Переход подъёмов с хода на ход.	1

9	Прохождение до 6 км. дистанции.	1
10	Контроль выполнения техники лыжных ходов.	1
11	Прохождение дистанции до 8 км.	1
12	Технико-тактическая подготовка.	1
13	Контрольные нормативы.	2
2	<i>Вариативная часть</i>	31
2.1	Единоборства	9
1	Закрепление и совершенствование всех видов само страховок.	1
2	Защитные действия от ударов блокировкой, освобождение от захватов.	1
3	Совершенствование изученных элементов единоборств.	1
4	Соревнования по определению уровня физ. подготовки.	2
5	Совершенствование изученных элементов единоборств.	1
6	Корректировка техники.	1
7	Действия самозащиты без оружия.	2
2.2	Баскетбол	12
1	Совершенствование техники перемещений.	1
2	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1
3	Совершенствование техники ведение мяча – вышагивание, окрестный шаг, поворот.	1
4	Совершенствование техники бросков мяча одной и двумя руками в прыжке, броски после двух шагов и в прыжке.	1
5	Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций; штрафной бросок.	2
6	Техника защитных действий – вырывание и выбивание; перехват.	2
7	Совершенствование техники и перемещений и владения мячом, игра 3х3.	2
8	Совершенствование тактики игры – групповые и командные в нападении и защите.	2
2.3	Мини-футбол	10
1	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.	1
2	Совершенствование техники ударов по мячу ногой и	2

	головой.	
3	Остановки мяча ногой и грудью.	1
4	Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2
5	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владением защитника.	2
6	Учебно – соревновательные игры на результат.	2
	Итого	102

11класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		X
1	Базовая часть	71
1.1	Легкая атлетика, кроссовая подготовка	24
1	Вводный инструктаж по Т.Б.	1
2	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон.	1
3	Совершенствование техники спринтерского бега.	1
4	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин.	1
5	Бег в равномерном и переменном темпе. Бег 3000 м.	1
6	Соревнования с элементами л/атлетики	1
7	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	2
8	Соревнования с элементами л/атлетики. Зачёт.	1
9	Метание мяча 150 гр. С 4-5 бросковых шагов.	1
10	Зачёт нормативов.	1
11	Соревнования по определению уровня физ. подготовки.	1
12	Прыжки в длину с места и с разбега. Тестирование: прыжок в длину с места.	1
13	Совершенствование техники прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега.	2
14	Прыжок в высоту на результат.	1
15	Совершенствование техники метания гранаты с места и 4-5 шагов разбега.	2
16	Метание гранаты с 4-5 шагов на результат.	1
17	Высокий и низкий старт; стартовый разгон.	1

18	Бег 100 м. на результат.	1
19	Совершенствование техники спринтерского бега; эстафеты.	1
20	Кроссовая подготовка, бег по пересеченной местности	2
1.2	Спортивные игры (русская лапта, волейбол)	15
1	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в русской лапте.	1
2	Соревнования по определению уровня физ. подготовленности.	1
3	Совершенствование техники ударов по мячу, ловля и передача мяча.	1
4	Соревнования по русской лапте.	1
5	Техника ударов, ловля и передача в учебно-тренировочной игре.	1
6	Соревнования по русской лапте.	1
7	Контроль выполнения технических приёмов.	2
8	Техника приёма и передачи мяча в учебно-тренировочной игре в волейбол.	2
9	Совершенствование тактики игры.	3
10	Соревнования с элементами волейбола.	2
1.3	Гимнастика	18
1	Т.Б. на уроках гимнастики. Вис согнувшись; вис прогнувшись.	1
2	Развитие силы. Повороты.	2
3	Подъём переворотом. Подтягивание.	2
4	Лазание по канату в два приёма.	2
5	Подтягивание. Акробатика.	1
6	Длинный кувырок, стойка на руках, кувырок назад из стойки на руках.	3
7	Комбинация из разученных элементов.	1
8	Прыжок в глубину. Опорный прыжок через коня.	2
9	Комбинация из разученных элементов ,мост.	1
10	Опорный прыжок через козла.	3
1.4	Лыжная подготовка	14
1	Т.Б. при занятиях лыжной подготовки.	1
2	Спортивный праздник «Школьная лыжня».	1
3	Контроль выполнения лыжных ходов.	1
4	Пенехол с олновременной техники холдов на	1

	попеременную.	
5	Преодоление подъёмов и препятствий.	1
6	Прохождение дистанции до 6 км.	1
7	Преодоление подъёмов препятствий.	1
8	Переход подъёмов с хода на ход.	1
9	Прохождение до 6 км. дистанции.	1
10	Контроль выполнения техники лыжных ходов.	1
11	Прохождение дистанции до 8 км.	1
12	Технико-тактическая подготовка.	1
13	Контрольные нормативы.	2
2	<i>Вариативная часть</i>	31
2.1	Единоборства	9
1	Закрепление и совершенствование всех видов само страховок.	1
2	Защитные действия от ударов блокировкой, освобождение от захватов.	1
3	Совершенствование изученных элементов единоборств.	1
4	Соревнования по определению уровня физ. подготовки.	2
5	Совершенствование изученных элементов единоборств.	1
6	Корректировка техники.	1
7	Действия самозащиты без оружия.	2
2.2	Баскетбол	12
1	Совершенствование техники перемещений.	1
2	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1
3	Совершенствование техники ведение мяча – вышагивание, окрестный шаг, поворот.	1
4	Совершенствование техники бросков мяча одной и двумя руками в прыжке, броски после двух шагов и в прыжке.	1
5	Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций; штрафной бросок.	2
6	Техника защитных действий – вырывание и выбивание; перехват.	2
7	Совершенствование техники и перемещений и владения мячом, игра 3х3.	2

8	Совершенствование тактики игры – групповые и командные в нападении и защите.	2
2.3	Мини-футбол	10
1	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.	1
2	Совершенствование техники ударов по мячу ногой и головой.	2
3	Остановки мяча ногой и грудью.	1
4	Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	2
5	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владением защитника.	2
6	Учебно – соревновательные игры на результат.	2
	Итого	102