

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Республики Татарстан**  
**Управление образования Исполнительного комитета**  
**Кукморского муниципального комитета**  
**МБОУ "Мамаширская средняя школа"**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Димихамитова Г.В.

Протокол №1 от  
19.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

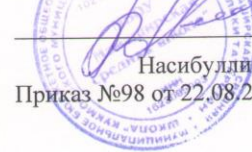
Заместитель директора по  
УР



Фаттахова З.Р.  
Протокол №1 от  
21.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Насибуллин Р.Р.  
Приказ №98 от 22.08.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2770304)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10 – 11 классов

Мамашир 2023

## **Требование к уровню подготовки учащихся.**

В результате изучения физической культуры выпускник должен

### **знать:**

- технологии современных оздоровительных систем физического воспитания, способы проведения занятий в качестве судьи, помощника судьи.
- 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 физическим упражнениям различной направленности;
- положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности;
- общественные и личностные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

### **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;
- использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно – спортивной деятельностью;

### **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;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

- для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта.

## **Содержание учебного предмета**

### **Легкая атлетика**

Инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег. Бег по дистанции (70-90 м), Эстафетный бег. Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Бег на 100 м. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Прыжок в длину способом «прогнувшись». Челночный бег. Прыжок в длину на результат. Метание гранаты из разных положений. Метание гранаты на дальность с разбега. Метание гранаты на дальность с разбега на результат. Спринтерский бег. Итоговое тестирование. Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Бег 100 м на результат. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Метание гранаты из различных положений. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Итоговая контрольная работа. Повторение. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### **Баскетбол**

Инструктаж по технике безопасности. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Бег на результат (100м). Быстрый прорыв (2 х 1). (3х1). Нападение против зонной защиты (2х1х2). Нападение против зонной защиты (1х3 х1). Контроль ловли мяча после отскока от щита. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Контроль теста подтягивание. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов. Нападение против зонной защиты (2 х 3). Учебная игра. Контроль прыжки со скакалкой. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Нападение против зонной защиты (2 х 3). Нападение против личной защиты. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Контроль теста отжимание. Бросок полукрюком в движении. Индивидуальные действия в защите. Контроль взаимодействия игроков в нападение и в защите. Нападение через центрального. Учебная игра. Индивидуальные действия в защите. Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра. Оценка техники выполнения ведения мяча.

### **Гимнастика**

Инструктаж по технике безопасности. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Толчком двух ног вис углом. Подъем разгибом. Равновесие на верхней жерди. Лазание по канату в два приема на скорость. Повороты в движении. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Подтягивания на перекладине. Лазание по канату. Оценка техники выполнения элементов. Акробатика. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Сед углом, стойка на лопатках,

кувырок назад. Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Стойка на руках (с помощью). Поворот боком. Прыжок в глубину. Стоя на коленях, наклон назад. Прыжок через коня. Опорный прыжок через козла. Комбинация из разученных элементов. Прыжок через коня. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Комбинация из разученных элементов. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### **Лыжная подготовка**

Инструктаж по технике безопасности. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный. Переход с одного хода на другой. Одновременный одношажный ход. Одновременный безшажный ход Преодоление контр уклонов. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 2 -3 км. Попеременный четырехшажный ход. Преодоление контр уклонов. Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе. Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе. Прохождение дистанции 5км. в среднем темпе. Прохождение дистанции 5км. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### **Волейбол**

Инструктаж по технике безопасности. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Стойки и передвижения игроков. Учебная игра. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Индивидуальное и групповое блокирование. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Прямой и групповое блокирование. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Техника выполнения подачи мяча. Техника выполнения нападающего удара. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.

### **Плавание**

Инструктаж по технике безопасности. Освоение техники плавания: плавание на боку. Инструктаж по технике безопасности. Освоение техники плавания: брасс. Освоение техники плавания: кроль на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

## **Футбол**

Инструктаж по технике безопасности. Удары по мячу. Остановки мяча. Игра в футбол. Отбор мяча. Игра в футбол. Финты. Эстафеты с элементами футбола. Зонная система защиты. Игра в футбол. Персональная система защиты. Смешанная система защиты. Тактика нападения. Выбивание. Тактические действия в нападении. Игра в мини-футбол. Отбор, перехват мяча. Игра в футбол.