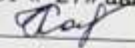



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3»  
г. Альметьевска Республики Татарстан**

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании ШМО  
протокол № 1  
от « 27 » августа 2020 г.  
 /А.С.Кабирова /

«СОГЛАСОВАНО»  
зам. директора по УВР  
протокол №1  
«28» августа 2020 г.  
 /Г.С.Стерляхина/

«УТВЕРЖДЕНО»  
и введено в действие  
приказ № 82  
от «31» августа 2020 г.  
  
 /Л.А. Казаринова/

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по курсу «Физическая культура»  
Уровень образования: среднее общее образование (10-11 классы)

Составитель Бадеева Л.Г.

2020

**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.

**Содержание 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 самостраховки.

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

### 10 класс

Название раздела	Краткое содержание	Кол-во часов
Раздел «Знания о физической культуре»	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Государственные требования к уровню физической	В процессе урока (5-10 мин.)

	<p>подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТ</p> <p>Формы организации занятий физической культурой. Формы организации физического воспитания в семье Понятие «физическое упражнение».</p> <p>Адаптивная физическая культура. 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.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями . Формы и средства контроля индивидуальной физкультурой деятельности. Основы организации двигательного режима. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры</p>	
Раздел « Способы двигательной (физкультурной) деятельности».	<p>Оздоровительные системы физического воспитания. Формы и средства контроля индивидуальной физкультурой деятельности.</p> <p>Основы организации двигательного режима. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по виду (видам) спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий. «Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».</p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег</p>	В процес се урока (5-10 мин.)
Раздел « Физическое совершенствование»	<p>Акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах): Организующие команды и приёмы: повороты кругом в движении. Освоение и совершенствование висов и упоров. Юноши: подъем в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.</p>	

	<p>Подъем переворотом. Соскок махом назад.</p> <p>Девушки: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Равновесие на нижней жерди. Освоение и совершенствование опорных прыжков.</p> <p>Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину 115-120 см.</p> <p>Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см) Освоение и совершенствование акробатических упражнений.</p> <p>Юноши: длинный кувырок через препятствие до 90см. Стойка на руках с помощью. Переворот боком. Прыжки в глубину 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки: сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Стойка на лопатках. . Комбинации из ранее освоенных элементов. Ритмическая гимнастика (девочки). Лёгкая атлетика: бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты. Высокий и низкий старт до 40м. стартовый разгон. Бег на 100м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе: юноши – 20-25 мин, бег на 3000м; девушки -15-20мин, бег на 2000м Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Метание мяча весом 150г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10м в горизонтальную вертикальную цель (1х1м)с расстояния: юноши 20м, девушки 12-14 м. Метание гранаты: юноши – 500-700г, девушки – 300-500г на дальность лежа, с 4-5 бросковых шагов с полного разбега в коридор 10м, по движущейся цели (2х2м) с расстояния 10-12м. Бросок набивного мяча (юноши -3кг, девушки – 2 кг ) из различных исходных положений с места на дальность.</p> <p>Лыжные гонки: передвижение на лыжах. Передвижения на лыжах: переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции: юноши -6км, девушки – 5 км Спортивные игры: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Баскетбол. Совершенствование техники ранее освоенных приемов игры. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p> <p>Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления защитника.</p> <p>Варианты бросков мяча без сопротивления защитника. Действия против игрока без мяча (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам. Игра по 12 19 18 15 правилам.</p> <p>Волейбол. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры.</p>	
--	--	--

	<p>Передача мяча сверху двумя руками вперед, над собой, назад, в прыжке. Прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спину.</p> <p>Прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Прямой нападающий удар.</p> <p>Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Групповое блокирование. Техничко-тактические действия в нападении.</p> <p>Игра по правилам. Футбол. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.</p> <p>Действия против игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Игра по упрощенным правилам на площадке разных размеров. Игра по правилам.</p> <p>Бадминтон. Специфика бадминтона как игрового вида спорта.</p> <p>Правила игры в бадминтон. Развитие бадминтона в России.</p> <p>Инструкция по технике безопасности на занятиях по бадминтону.</p> <p>Хват ракетки. Жонглирование воланом. Удары открытой стороной ракетки (удары справа сверху, снизу). Удары закрытой стороной ракетки (удары слева сверху, снизу). Прием закрытой стороной ракетки с удара сверху.</p> <p>Подачи. Гандбол</p> <p>Комбинации из элементов передвижений. Ловля и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p>Бросок мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Спортивные единоборства. Техничко-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. Силовые упражнения и единоборства в парах. Плавание. Прикладные виды плавания. Правила плавания в открытом водоеме.</p> <p>Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Национальные виды спорта: техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта (борьба).</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивноориентирования; прикладное плавание</p>	
--	---	--

**11 класс**

Название раздела	Краткое содержание	Кол-во часов
<b>Раздел «Знания о физической культуре»</b>	<p>История физической культуры. Современное состояние физической культуры и спорта в России (современное олимпийское и физкультурно-массовое движения). Физическая культура (основные понятия)</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</p> <p>Классификация физических упражнений.</p> <p>Физическая культура человека</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Понятие телосложения и характеристика его основных типов.</p>	В процессе урока (5-10 мин.)
<b>Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»</b>	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p> <p>Способы регулирования массы тела человека. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по виду (видам) спорта.</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. «Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».</p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег</p>	В процессе урока (5-10 мин.)
<b>Раздел «Физическое совершенствование»</b>	<p>Гимнастика с основами акробатики Освоение и совершенствование висов и упоров. Юноши: подъем в упор силой. Вис сзади. Стойка на плечах из седа ноги врозь.</p> <p>Подъем разгибом до седа ноги врозь.</p> <p>Соскок махом назад. Девушки: Толчком двух ног вис углом.</p>	

	<p>Упор присев на одной ноге. Соскок махом. Освоение и совершенствование опорных прыжков. Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину 120-125см.</p> <p>Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см) Освоение и совершенствование акробатических упражнений.. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Прыжки в глубину 150-180 см.</p> <p>Комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки: сед углом.</p> <p>Стоя на коленях наклон назад. Стойка на лопатках. .</p> <p>Комбинации из ранее освоенных элементов. Ритмическая гимнастика (девочки). Лёгкая атлетика: Высокий и низкий старт до 40м. стартовый разгон. Бег на 100м. Эстафетный бег. 12 19 Бег в равномерном и переменном темпе: юноши – 20-25 мин, бег на 3000м; девушки -15-20мин, бег на 2000м Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.</p> <p>Метание мяча весом 150г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10м в вертикальную цель (1х1м) с расстояния: юноши 20м, девушки 12-14 м. Метание гранаты: юноши – 500-700г, девушки – 300-500г на дальность с места, с колена, с 4-5 бросковых шагов с полного разбега в коридор 10м, по движущейся цели (2х2м) с расстояния 10-12м.</p> <p>Бросок набивного мяча (юноши -3кг, ,девушк и – 2 кг ) из различных исходных положений с 1-4 шагов вперед-вверх на заданное расстояние.</p> <p>Лыжные гонки: Передвижения на лыжах: переход с хода на ход. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.</p> <p>Преодоление подъемов и препятствий.</p> <p>Прохождение дистанции: юноши -8км, девушки – 5 км</p> <p>Спортивные игры: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.</p> <p>Баскетбол. Совершенствование техники ранее освоенных приемов игры. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p> <p>Варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника (в различных построениях).</p> <p>Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника.</p> <p>Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по</p>	
--	--	--



	<p>упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Волейбол. Совершенствование техники ранее изученных приемов игры. . Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передачи мяча. Варианты подачи мяча.</p> <p>Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола.</p> <p>Игра по правилам. Футбол.</p> <p>Совершенствование техники ранее изученных приемов игры.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.</p> <p>Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Действия против игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват).</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам на площадке разных размеров.</p> <p>Игра по правилам. Бадминтон.</p> <p>Инструкция по технике безопасности на занятиях по бадминтону. Новые Мировые тенденции развития бадминтона. 15 15 20 4 6 Официальные правила игры в бадминтон.</p> <p>Классификация ударов в бадминтоне.</p> <p>Способы хватки ракетки. Стойки бадминтониста. Передвижения бадминтониста. Удары снизу, сверху, у сетки, плоские, сбоку, перед собой. Атакующие и защищающие удары. Разновидности подач. Гандбол. Действия против игрока без мяча и с игроком с мячом(вырывание, выбивание, перехват). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам, судейство. Спортивные единоборства. Техничко-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.</p> <p>Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.</p> <p>Силовые упражнения и единоборства в парах. Плавание. Прикладные виды плавания. Правила плавания в открытом водоеме.</p> <p>Доврачевая помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Национальные виды спорта: техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта (борьба).</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</p>	
--	---	--

