



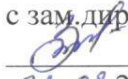
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Кургана  
«Средняя общеобразовательная школа №7»

**Рассмотрено** на заседании  
МО учителей физической  
культуры, ОБЖ, технологии,  
ИЗО  
Протокол № 1  
от 27.08.2020 г.  
Руководитель МО  
 /Е.В. Девяшина

**Принято** НМС  
МАОУ «СОШ № 7»  
Протокол № 1  
от 31.08.2020 г.  
Секретарь НМС  
 / Н.С.Зеленко

**Утверждаю**  
Директор МАОУ «СОШ №7»  
 Л.А.Силантьева  
Приказ № 420 от 31.08.2020г.



**Согласовано**  
с зам. директора по УВР  
 / Н.С. Зеленко  
31.08.2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета**  
**«Физическая культура»**

10-11 классы  
на 2020 - 2021 / 2021 - 2022 учебный год

Составитель: Реутова О.С.  
учитель физической культуры  
высшей

Курган, 2020г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 класса (базовый уровень) составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N-273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. [приказом](#) Министерства образования и науки РФ от 17.05. 2012 г. № 413)
- Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з);
- Федеральным перечнем учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность (утвержден приказом Министерства Просвещения РФ от 20.05.2020г. № 254);
- учебный план ОО;
- календарный учебный график ОО на текущий учебный год;
- учебно-методический комплекс (УМК): В.И.Лях., А.А.Зданевич. - М.:Просвещение,2012.

Программа предназначена для изучения предмета «Физическая культура» в 10–11 классах на базовом уровне и составлена в соответствии с учебным планом образовательного учреждения. Программа рассчитана на 340 часов (в 10 классе — 68 часа; 11 классе — 68 часа).

## Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

### **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;
- *знать правила техники безопасности при обращении с оружием;*
- 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 основные элементы техники стрельбы;*
- 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 учебного предмета 10 класс (68 часов)

### **Физическая культура и здоровый образ жизни (4ч.)**

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.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (2ч.)**

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.

### **Физическое совершенствование (60ч.)**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта:

- акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах).
- Совершенствование строевых упражнений. Наклон вперед из положения стоя. Опорный прыжок, подтягивание на перекладине, висы и упоры, поднимания туловища из положения лежа на спине.
- бег на короткие, средние и длинные дистанции. Бег 60 м. Бег 100 метров. челночный бег, низкий старт и стартовый разгон;
- прыжки в длину и высоту с разбега; прыжка в длину с места;
- метание гранаты; метание набивного мяча из-за головы;
- передвижение на лыжах *(с оружием и без оружия) с особенностями передвижения на лыжах применяемого в биатлоне.* Передвижение попеременными ходами, передвижение одновременными ходами, подъемы на склон и спуски со склонов, освоение конькового хода, переход с хода на ход, *подхода и ухода с огневого рубежа, стрельбы на огневых рубежах из положения лежа, стоя,* прохождение дистанции 3км. и 5км.
- плавание;
- технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Технические приемы в баскетболе: передвижение, остановка, поворот, стойка, передача мяча, перемещение и владение мячом, штрафной бросок, защитные действия в баскетболе, нападение. Технические приемы в волейболе: прием и передача мяча в парах, верхняя и нижняя

прямая подача, техника нападающего удара, совершенствование тактики игры. Игра по правилам.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. *стрелковая подготовка (винтовка, прицеливание, выстрел)*

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание. Кросс 3 км и 5 км

**Итоговое тестирование (1ч.)**

## Содержание учебного предмета 11 класс (68 часов)

### **Физическая культура и здоровый образ жизни (5 ч.)**

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 (1 ч.)**

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

### **Физическое совершенствование (61 ч.)**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта:

- акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах).
- Совершенствование строевых упражнений. Наклон вперед из положения стоя. Опорный прыжок, подтягивание на перекладине, висы и упоры, поднимания туловища из положения лежа на спине.
- бег на короткие, средние и длинные дистанции. Бег 60 м. Бег 100 метров. челночный бег, низкий старт и стартовый разгон;
- прыжки в длину и высоту с разбега; прыжка в длину с места;
- метание гранаты; метание набивного мяча из-за головы;
- передвижение на лыжах *(с оружием и без оружия) с особенностями передвижения на лыжах применяемого в биатлоне*. Передвижение попеременными ходами, передвижение одновременными ходами, подъемы на склон и спуски со склонов, освоение конькового хода, переход с хода на ход, *подхода и ухода с огневого рубежа, стрельбы на огневых рубежах из положения лежа, стоя*, прохождение дистанции 3км. и 5км.
- плавание;
- технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. Технические приемы в баскетболе: передвижение, остановка, поворот, стойка, передача мяча, перемещение и владение мячом, штрафной бросок, защитные действия в баскетболе, нападение. Технические

приемы в волейболе: прием и передача мяча в парах, верхняя и нижняя прямая подача, техника нападающего удара, совершенствование тактики игры. Игра по правилам.

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; *стрелковая подготовка (винтовка, прицеливание, выстрел)*. Кросс 3 км и 5 км

**Итоговое тестирование (1ч.)**



## Тематическое планирование

№ п/п	Раздел программы	10 класс		11 класс	
		кол-во часов на раздел	в том числе контрольная работа	кол-во часов на раздел	в том числе контрольная работа
1.	Физическая культура и здоровый образ жизни.	4	-	5	-
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	2	-	1	-
3.	Физическое совершенствование.	60	-	61	-
4.	Итоговое тестирование	1	1	1	1
Итого		68		68	