

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Городского округа Тольятти
«Гимназия «35»

ПРИНЯТ

педагогическим советом

МБУ «Гимназия № 35»

Протокол № 1

«30» 08 2021г.

УТВЕРЖДЕН

Директор МБУ «Гимназия № 35»

Л.М. Сураева

М.П.

Приказ № 141 от 01.09 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(базовый уровень)

Классы: 10-11

Тольятти
2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», 10-11 КЛАССЫ

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура», 10-11 классы составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, основной образовательной программой среднего общего образования МБУ «Гимназия № 35» и с учетом авторской рабочей программы В. И. Ляха «Физическая культура». 10-11 классы. Базовый уровень. М.: Просвещение, 2019 г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», 10-11 КЛАССЫ

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;

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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», 10-11 КЛАССЫ

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

10 КЛАСС

102 часа

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
Легкая атлетика (15 ч)		
1	Т. Б. на уроках физкультуры. Низкий старт, стартовый разгон. Прыжки с разбега.	1
2	Бег 30 м. на результат, прыжки с разбега в длину.	1
3	6 минутный бег, прыжки с разбега.	1
4	Метание гранаты на дальность, прыжки с разбега.	1
5	Метание на дальность на результат.	1
6	Прыжки, метание и бег (короткая дистанция).	1
7	Бег (кросс) и метание гранаты.	1
8	Прыжки в длину с/р., бег, полоса препятствий.	
9	Прыжок в длину с места, челночный бег. Тест на гибкость.	1
10	Прыжок в длину с места. Игры.	1
11	Подтягивание на перекладине, полоса препятствий.	1
12	Челночный бег 3х10м, игры по интересам.	1
13-15	Бег, прыжки в высоту способом «перешагивание».	3
Спортивные игры баскетбол (15 ч)		
16	Передача мяча, обучение броску после ведения. Штрафной бросок.	1
17	Бросок в кольцо Передача в парах в движении.	1
18	Штрафной бросок. Передача в парах, тройках в движении.	1
19	Передача мяча. Повороты на месте после ведения.	1
20	Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Броски различных точек.	1
21	Игра в баскетбол.	1
22	Ведение мяча Жонглирование мячом.	1
23	Тактика нападения, действие защиты в своей зоне.	1
24	Заслон. Взаимодействия 2х игроков в нападении защите через заслон.	1
25	Комбинации из освоенных элементов.	1
26	Перемещения. Нападение быстрым прорывом.	1
27	Баскетбол (совершенствование элементов и комбинаций).	1
28	Штрафной бросок. Броски по заданию.	1
29	Комбинации из основных элементов баскетбола.	1

30	Игра по изученным правилам.	1
Гимнастика с основами акробатики (18ч)		
31	Беседа о значении гимнастических упражнений. Страховка и помощь во время занятий.	1
32	Повороты и перестроения.	1
33	Упражнения на бревне и лазание. Акробатические упражнения.	1
34	Акробатические соединения. Лазание.	1
35	Строевая подготовка, комбинация на бревне.	1
36	Акробатические соединения. Прыжки через скакалку. Лазание.	1
37	Лазание, упражнения на бревне.	2
38	Упражнения на перекладине.	1
39	Упражнения на перекладине, брусьях	1
40	Развитие координационных способностей.	1
41	Круговая тренировка.	1
42	Упражнения с предметами.	1
43	Развитие координационных способностей.	1
44	Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафета с гимнастическим инвентарем.	1
45	Прыжки через скакалку. Круговая тренировка.	1
46	Полоса препятствий, ОРУ.	1
47	Игры по выбору учащихся. Полоса препятствий.	1
48	Эстафеты, итоги занятий по гимнастике.	1
Лыжная подготовка (18ч)		
49	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Лыжные ходы.	1
50	Торможения. Одновременный одношажный, бесшажный ход.	1
51	Подъемы. Одновременный одношажный ход.	1
52	Коньковый ход. Уход с лыжни в движении.	1
53	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом».	1
54	Коньковый ход. Прохождение дистанции.	1
55	Спуски и подъемы. Торможение «плугом» и поворот упором.	1
56	Передвижение на лыжах. Спуски с горы, подъемы.	1
57	Коньковый ход.	1
58	Одновременный одношажный ход.	1
59	Передвижение на лыжах, переходы с одного хода на другой.	1
60	Торможение и повороты.	1
61	Поворот переступанием в движении. Уход с лыжни в движении.	1
62	Передвижение на лыжах. Преодоление бугров и впадин.	1
63	Поворот на месте махом.	1
64	Передвижение на лыжах.	1
65	Подъемы, спуски с горы. Применение лыжных мазей.	1

66	Передвижение на лыжах. Итоги занятий по лыжной подготовке.	1
Спортивные игры (волейбол 21ч)		
67	Техника безопасности. Передачи, приёмы, нижняя подача.	1
68- 69	Передача мяча на месте и с перемещением. Нижняя подача.	2
70	Верхняя подача и совершенствование изученных элементов.	1
71-72	Приём мяча, передача, нападающий удар.	2
73	Приёмы снизу в паре. Верхняя подача.	1
74-75	Верхняя подача, приём снизу.	2
76	Нижняя подача. Совершенствование приёма мяча.	1
77-78	Верхняя подача, приёмы. Отбивание кулаком	2
79-80	Подача мяча. Нападающий удар, блок.	2
81	Жесты судьи	1
82-83	Нападающий удар, блок	2
84-85-86	Игровой урок.	3
87	Судейство, учебная игра.	1
Легкая атлетика (15ч)		
88	Бег, прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
89	Бег, прыжки в высоту способом «перешагивание».	1
90	Прыжок в длину с места, метание в цель.	1
91	Челночный бег 3х10м, метание в цель.	1
92	Метание, развитие выносливости.	1
93	Прыжки в длину с разбега, подтягивание.	1
94	Прыжки в длину с разбега, тест на гибкость.	1
95	Шестиминутный бег.	2
96	Развитие скоростных качеств, бег 30м на результат.	1
97	Эстафетный бег.	1
98	Эстафета, игры по выбору учащихся.	1
99-100	Метание гранаты на дальность.	2
101	Метание гранаты на дальность на результат.	1
102	Полоса препятствий. Игры.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

11 КЛАСС

102 часа

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
Легкая атлетика (15 ч)		
1	Правила поведения на уроках. Техника низкого старта. Финиширование.	1
2	Развитие быстроты, бег 30м на результат, прыжки с разбега.	1
3	Кроссовый бег до 6 минут, прыжки с разбега.	1
4	Метание гранаты и прыжки с разбега, способом согнув ноги.	1
5	Метание гранаты на дальность.	1
6	Прыжок способом согнув ноги на результат.	1
7	Бег (кросс), тест на гибкость.	1
8	Полоса препятствий, подтягивание на результат.	1
9	Круговая эстафета. Челночный бег.	1
10	Прыжок в длину с места, силовая подготовка.	1
11	Броски набивного мяча.	1
12	Прыжок в высоту способом перешагивание, игры.	1
13-14	Прыжок в высоту способом перешагивание.	1
15	Эстафеты с бегом и прыжками и метаниями.	1
Спортивные игры баскетбол (15ч)		
16	Передача мяча, обучение броску после ведения. Штрафной бросок.	1
17	Бросок в кольцо Передача в парах в движении.	1
18	Штрафной бросок. Передача в парах, тройках в движении.	1
19	Передача мяча. Повороты на месте после ведения.	1
20	Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Броски различных точек.	1
21	Игра в баскетбол.	1
22	Ведение мяча Жонглирование мячом.	1
23	Тактика нападения, действие защиты в своей зоне.	1
24	Заслон. Взаимодействия 2х игроков в нападении защите через заслон.	
25	Комбинации из освоенных элементов.	1
26	Перемещения. Нападение быстрым прорывом.	1
27	Баскетбол (совершенствование элементов и комбинаций).	1

28	Штрафной бросок. Броски по заданию.	1
29	Комбинации из основных элементов баскетбола.	1
30	Игра по изученным правилам.	1
Гимнастика с основами акробатики (18ч)		
31	Беседа о значении гимнастических упражнений. Страховка и помощь во время занятий.	1
32	Повороты и перестроения.	1
33	Упражнения на бревне и лазание. Акробатические упражнения.	1
34	Акробатические соединения. Лазание.	1
35	Строевая подготовка, комбинация на бревне.	1
36	Акробатические соединения. Прыжки через скакалку. Лазание.	1
37	Лазание, упражнения на бревне.	1
38	Упражнения на перекладине.	1
39	Упражнения на перекладине, брусьях.	1
40	Развитие координационных способностей.	1
41	Круговая тренировка.	1
42	Упражнения с предметами.	1
43	Развитие координационных способностей.	1
44	Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафета с гимнастическим инвентарем.	1
45	Прыжки через скакалку. Круговая тренировка.	1
46	Полоса препятствий, ОРУ.	1
47	Игры по выбору учащихся. Полоса препятствий	1
48	Эстафеты, итоги занятий по гимнастике.	1
Лыжная подготовка (18ч)		
49	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Оказание помощи при обморожении. Лыжные ходы.	1
50	Торможения. Одновременный одношажный, бесшажный ход.	1
51	Подъемы. Одновременный одношажный ход.	1
52	Коньковый ход. Уход с лыжни в движении.	1
53	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом».	1
54	Коньковый ход. Прохождение дистанции.	1
55	Спуски и подъемы. Торможение «плугом» и поворот упором.	1
56	Передвижение на лыжах. Спуски с горы, подъемы.	1
57	Коньковый ход.	1
58	Одновременный одношажный ход.	1
59	Передвижение на лыжах, переходы с одного хода на другой.	1
60	Торможение и повороты.	1
61	Поворот переступанием в движении. Уход с лыжни в движении.	1
62	Передвижение на лыжах. Преодоление бугров и впадин.	1
63	Поворот на месте махом.	1
64	Передвижение на лыжах.	1

65	Подъемы, спуски с горы. Применение лыжных мазей.	1
66	Передвижение на лыжах. Итоги занятий по лыжной подготовке.	1
Спортивные игры (волейбол 22ч)		
67	Техника безопасности. Передачи, приёмы, нижняя подача.	
68- 69	Передача мяча на месте и с перемещением. Нижняя подача.	2
70	Верхняя подача и совершенствование изученных элементов.	1
71-72	Приём мяча, передача, нападающий удар.	2
73	Приёмы снизу в паре. Верхняя подача.	1
74-75	Верхняя подача, приём снизу.	2
76	Нижняя подача. Совершенствование приёма мяча.	1
77-78	Верхняя подача, приёмы. Отбивание кулаком.	2
79-80	Подача мяча. Нападающий удар, блок.	2
81	Жесты судьи.	1
82-83	Нападающий удар, блок.	2
84-85-86	Игровой урок.	3
87	Судейство, учебная игра.	1
Легкая атлетика (15ч)		
88	Бег, прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
89	Бег, прыжки в высоту способом «перешагивание».	1
90	Прыжок в длину с места, метание в цель.	1
91	Челночный бег 3х10м, метание в цель.	1
92	Метание, развитие выносливости.	1
93	Прыжки в длину с разбега, подтягивание.	1
94	Прыжки в длину с разбега, тест на гибкость.	1
95	Шестиминутный бег.	2
96	Развитие скоростных качеств, бег 30м на результат.	1
97	Эстафетный бег.	1
98	Эстафета, игры по выбору учащихся.	1
99-100	Метание гранаты на дальность.	2
101	Метание гранаты на дальность на результат.	1
102	Полоса препятствий. Игры.	1