

**Приложение 20 к основной
общеобразовательной
программе среднего
общего образования**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ФК ГОС

Ступень обучения (класс): *среднее (полное) общее образование (10-11 классы)*

Количество часов: 105

Уровень: *базовый*

Учителя: Исмакаев Р.Л., Исмакаева С.И., Ившин Е.О., Ившин К.О.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать:

- 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 физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643)

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические качества	Название теста	Класс	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м с высокого старта, сек.	10	5,1-4,8	5,9-5,2
Скоростная сила	Прыжок в длину с места, см		195-211	170-191
Сила	Подтягивания на высокой перекладине (юноши), кол-во раз		8-10	-
	Подтягивания на низкой перекладине (девушки), кол-во раз		-	20-25
Выносливость	Бег 1000 м, мин. сек.		4.11-3.34	5.08-4.29
Гибкость	Наклон вперед в положении сидя, см		9-12	12-15
Быстрота	Бег 30 м с высокого старта, сек.	11	5,0-4,6	5,9-5,2
Скоростная сила	Прыжок в длину с места, см		205-221	170-191
Сила	Подтягивания на высокой перекладине (юноши), кол-во раз		9-11	-
	Подтягивания на низкой перекладине (девушки), кол-во раз		-	15-20
Выносливость	Бег 1000 м, мин. сек.		4.11-3.34	5.08-4.29
Гибкость	Наклон вперед в положении сидя, см		9-12	12-15

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Физическая культура и основы здорового образа 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.

ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность <*>

<*> С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением

локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ХОДЬБА И БЕГ.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА. (в ред. Приказа Минобрнауки России от 23.06.2015 N 609)

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; ПЛАВАНИЕ НА ГРУДИ, СПИНЕ, БОКУ С ГРУЗОМ В РУКЕ.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ
среднего (полного) общего образования (10-11 класс) 210 часов

Наименование разделов	Классы		Итого
	X	XI	
Гимнастика	5	5	10
Ритмическая гимнастика	4	4	8
Аэробика	3	3	6
Спортивные единоборства	6	6	12
Атлетическая гимнастика	4	4	8
Легкая атлетика	17	17	34
Спортивные игры (волейбол)	20	20	40
Лыжная подготовка	22	22	44
Плавание	24	24	48
ИТОГО	105	105	210

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс многоборья «Готов к труду и обороне»

V. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет)		
№	Виды испытаний	Нормативы
		Мальчики

п/п	(тесты)	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с	360	380	440	310	320	360

	разбега (см)						
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или	15	20	25	15	20	25

	стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)						
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 10 км					

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10-11 класс

№ урока п /п	Раздел	Тема	
1 полугодие			
1.	Лёгкая атлетика	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	
2.		Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	
3.		Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных ВФСК ГТО	
4.		Совершенствование техники прыжков в длину и высоту с разбега.	
5.		Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных ВФСК ГТО	
6.		Совершенствование техники бега на средние дистанции	
7.		Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных ВФСК ГТО	
8.		Совершенствование техники бега на длинные дистанции	
9.		Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных ВФСК ГТО	
10.-13.		Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	
14.-16.		Полосы препятствий. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре	
17.		Волейбол	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Физическая подготовка
18.			Правила организации и проведения соревнований. Обеспечение

		безопасности. Физическая подготовка
19.-22.		Совершенствование технической подготовки
23.-24.		Совершенствование индивидуальных тактических действий и приемов
25.-26.		Совершенствование групповых тактических действий и приемов
27.		Совершенствование командных тактических действий и приемов
28.-33.	Гимнастика	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)
34.	Ритмическая гимнастика	Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией
35.		Сеансы аутотренинга, релаксации, массажа и самомассажа, банные процедуры. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией
36.-37		Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разным ритмом, темпом, пространственной точностью
38.	Аэробика	Современные оздоровительные системы физического воспитания. Индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений
39.		Роль современных оздоровительных систем в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия. Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.
40.		Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных ВФСК ГТО
41.	Спортивные единоборства	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности. Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Страховка. Приемы страховки и самостраховки
42.-43		Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Приемы защиты и самообороны из

		атлетических единоборств
44.-45		Методики организации и проведения индивидуальных занятий, контроль и оценка эффективности. Техничко-тактические действия самообороны
46.	Атлетическая гимнастика	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального воздействия на основные мышечные группы
47.		Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального воздействия на основные мышечные группы
48.-49		Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением избирательного воздействия на основные мышечные группы
2 полугодие		
50.	Лыжная подготовка	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование передвижений на лыжах
51.-52.		Основные направления профессиональной деятельности специалиста физической культуры. Совершенствование передвижений на лыжах
53.-54.		Организации занятий физической культурой. Совершенствование передвижений на лыжах
55.		Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных ВФСК ГТО
56.-57.		Самостоятельная организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий. Совершенствование передвижений на лыжах
58.-59.		Проведение фрагментов уроков с элементами обучения движениям и развития физических качеств (в роли помощника учителя). Совершенствование передвижений на лыжах
60.-61.		Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции. Совершенствование передвижений на лыжах
62.		Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов

		испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных ВФСК ГТО. Судейство спортивных соревнований
63.-66.		Способы сохранения творческой активности и долголетия. Совершенствование передвижений на лыжах
67.		Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных ВФСК ГТО. Судейство спортивных соревнований
68.-71.		Совершенствование передвижений на лыжах
72.	Волейбол	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Совершенствование технической подготовки
73.		Совершенствование индивидуальных тактических действий и приемов
74.-75.		Совершенствование групповых тактических действий и приемов
76.-78.		Совершенствование командных тактических действий и приемов
79.-82.		Судейство спортивных соревнований
83.		Плавание
84.-90.	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Совершенствование техники плавания	
91.-95.	Гимнастика при умственной и физической деятельности. Плавание на груди	
96.-100.	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Плавание на спине	
101.-103.	Плавание на боку с грузом в руке	
104.-105.	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов предусмотренных ВФСК ГТО.	