

**Принято на заседании  
педагогического Совета  
протокол № 1 от «29» августа 2019 г.**

**Утверждена  
Директор МБОУ «СОШ №55»  
В.В. Блок  
Пр. №1 от «02» сентября 2019г.**



**Рабочая программа по предмету  
«Физическая культура»  
10-11 класс**

**Составитель Богомолов А.И.**

**Кемерово, 2019**

## Требования к уровню подготовки выпускников

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.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **Раздел 1. 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. 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. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

### **Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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.

### **Раздел 3. 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; плавание(теория);совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

### **Раздел 4. 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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА»  
10 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>
1	<b>Раздел 1 Лёгкая атлетика</b>	21 час
2	Проведение инструктажа по ТБ на уроках ФК.	1
3	Высокий и низкий старт до 40 м.	1
4	Стартовый разгон.	1
5	Бег на результат на 100 м.	1
6	Эстафетный бег.	1
7	Бег в равномерном темпе 20 мин.	1
8	Бег на 3000 м.	1
9	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.	1
10	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	1
11	Метание мяча 150 гр с полного разбега	1
12	Метание мяча на заданное расстояние.	1
13	Метание мяча на дальность.	1
14	Метание гранаты.	1
15	Метание гранаты с укороченного разбега.	1
16	Метание гранаты с полного разбега.	1
17	Метание гранаты на дальность	1
18	Бросок набивного мяча из различных исходных положений.	1
19	Длительный бег до 20 мин.	1
20	Бег с препятствиями.	1
21	Эстафетный бег.	1
22	Кросс 3 км.	1
	<b>Раздел 2. Гимнастика</b>	<b>27 часов</b>
23	Проведение инструктажа по ТБ на уроках ФК. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1

24	Повороты кругом в движении.	1
25	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре	1
26	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1
27	Упражнения с набивными мячами.	1
28	Упражнения со штангой.	1
29	Упражнения на тренажёрах.	1
30	Упражнения со скакалкой.	1
31	Подъём в упор силой.	1
32	Сгибание и разгибание рук в упоре.	1
33	Прыжок ноги врозь через коня в длину.	1
34	Прыжок ноги врозь через коня в длину.	1
35	Длинный кувырок через препятствия.	1
36	Стойка на руках.	1
37	Стойка на руках.	1
38	Стойка на руках.	1
39		1
	Переворот боком.	
40	Переворот боком.	1
41	Комбинации из ранее освоенных элементов.	1
42	Упражнения с гимнастической скамейкой.	1
43	Упражнения на бревне	1
44	Акробатические упражнения	1
45	Акробатические упражнения.	1
46	Акробатические упражнения.	1
47	Акробатические упражнения.	1
48	Эстафеты	1
49	Эстафеты	1
	Раздел 3 Лыжная подготовка	17 часов

50	Проведение инструктажа по ТБ на уроках ФК	1
51	Переход с одновременных ходов на одновременные.	1
52	Переход с одновременных ходов на одновременные.	1
53	Переход с одновременных ходов на одновременные.	1
54	Преодоление подъёмов и препятствий.	1
55	Преодоление подъёмов и препятствий.	1
56	Преодоление подъёмов и препятствий.	1
57	Преодоление подъёмов и препятствий.	1
58	Преодоление подъёмов и препятствий.	1
59	Элементы тактики лыжных гонок.	1
60	Прохождение дистанции до 5 км. (д) и до 6 км. (ю)	1
61	Правила проведения самостоятельных занятий.	1
62	Правила соревнований.	1
63	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	1
64	Первая помощь при травмах и обморожениях.	1
65	Особенности физической подготовки лыжника.	1
66	Прохождение дистанции 3 км.	1
	Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)	8 часов
67	Инструктаж ТБ на уроках ФК по спортивным играм.	1
68	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	1
69	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
70	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
71	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
72	Действия против игрока без мяча и с мячом.	1
73	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
74	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1
	Спортивные игры (футбол)	7 часов

75	Стойка игрока, перемещение.	1
76	Остановка и передача мяча.	1
77	Ведение без мяча и с мячом	1
78	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения.	1
79	Ведение мяча в движении.	1
80	Удары по мячу с разных дистанций.	1
81	Учебная игра. Мини-футбол.	1
	Спортивные игры (волейбол)	7 часов
82	Варианты подач мяча.	1
83	Варианты нападающего удара через сетку.	1
84	Блокирование нападающих ударов.	1
85	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1
86	Игра по правилам.	1
87	Игра по правилам.	1
88	Игра по правилам.	1
	Раздел: Лёгкая атлетика	18 часов
89	Инструктаж ТБ на уроках физической культуры по лёгкой атлетике.	1
90	Высокий и низкий старт до 40 м.	1
91	Бег на результат на 100м	1
92	Эстафетный бег.	1
93	Бег а 3000м.	1
94	Прыжки в длину с разбега.	1
95	Прыжки в длину с разбега	1
96	Прыжки в длину с разбега.	1
97	Длительный бег до 20 мин.	1
98	Челночный бег	1
99	Бег с препятствиями	1
100	Старты из различных и.п.	1

101	Эстафеты	1
102	Бег на 60 м	1
103	Бег на 200 м.	1
<b>Физическая культура и здоровый образ жизни - 2 часа</b>		
104	<b>Приемы и методы релаксации и аутотренинга, самомассажа.</b>	1
105	<b>Техника выполнения плавательных упражнений, техника выполнения способов плавания (теория).</b>	1

**Тематическое планирование уроков  
11 класс**

<b>№</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>1</b> четв	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>15</b>
1	Вводный урок Физическая культура в обществе. Инструктаж по ТБ.	1 час
2	Финиш бега на различные дистанции. Совершенствование	1 час
3	Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств. Совершенствование	1 час
4.	Челночный бег 10×10. Совершенствование	1 час
5.	Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование	1 час
6.	Старт в эстафетном беге. Совершенствование	1 час
7	Совершенствование. Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю)	1 час
8	Развитие скоростно – силовых способностей. .Совершенствование	1 час
9	Бег до 4,5км(д), 5,5км (ю). Развитие скоростно- силовых способностей.	1 час
10	Развитие скоростно- силовых способностей. Совершенствование	1 час
11	Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание». Совершенствование	1 час
12	Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам Совершенствование	1 час
13	Развитие ловкости, быстроты движений, выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно-силовых качеств. Совершенствование	1 час
14	Совершенствование Прыжки в длину способом «согнув ноги», в высоту способом «перешагивание».	1 час
15	Прыжки в длину Совершенствование	1 час
	<b>Спортивные игры</b>	<b>12 часов</b>
16	Вводный новая тема Баскетбол. Инструктаж по ТБ.	1 час
17	Ловля мяча с полуотскока; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
18	передача мяча одной рукой; броски по кольцу в движении Совершенствование	1 час
19	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час

20	Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
21	Передача мяча одной рукой; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
22	Совершенствование Броски по кольцу в движении;	1 час
23	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
24	Броски по кольцу в движении; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
25	Взаимодействие игроков нападения и защиты; Совершенствование	1 час
26	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
2 четв	<b>Спортивные игры</b>	<b>12 часов</b>
27	Взаимодействие игроков нападения и защиты; двусторонняя игра.	1 час
28	Вводный новая тема Влияние образа жизни на состояние здоровья. Волейбол. Инструктаж по ТБ.	1 час
29	Нападающий удар; .Совершенствование	1 час
30	Нападающий удар. <b>Приемы самообороны.</b>	1 час
31	Нападающий удар; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
32.	Блокирование; Совершенствование	1 час
33	Блокирование; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
34.	Блокирование; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
35.	Блокирование; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
36	Страховка у сетки Совершенствование	1 час
37	Страховка у сетки; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
38	Страховка у сетки; двусторонняя игра. Совершенствование	1 час
39	Страховка у сетки; двусторонняя игра.	1 час
	<b>Гимнастика</b>	<b>16 часов</b>
40	Вводный новая Физическая культура в семье. Строевые упражнения. (д)Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю)	1 час
41	Строевые упражнения. (д)Упражнения в равновесии (на полу)- упражнения из ранее изученных элементов. (ю) Совершенствование	1 час
42	Висы и упоры. Развитие силовых способностей Совершенствование	1 час
43	Висы и упоры. Развитие силовых способностей. Совершенствование	1 час
44	Вводный новая тема Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие силовых способностей.	1 час
45	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие силовых способностей. Совершенствование	1 час
46	Развитие координационных способностей в <b>приемах самообороны.</b>	1 час
47	Строевые упражнения. (д) Висы и упоры. (ю) Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Развитие координационных способностей. Совершенствование	1 час
48	Вводный новая тема Акробатика- (ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота	1 час

	150-180 см. (д) комбинация из ранее изученных элементов	
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>25 часов</b>
49	Вводный новая тема Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Инструктаж по технике безопасности	1 час
50	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
51	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
3 четв		
52	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Совершенствование	1 час
53	Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
54	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни, обгон на дистанции, финиширование. Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
55	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
56	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
57	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
58	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
59	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
60	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
61	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
62	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
63	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
64	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
65	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
66	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
67	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
68	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
69	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
70	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие	1 час

	выносливости, координации. Совершенствование	
71	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие выносливости, координации. Совершенствование	1 час
72	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Совершенствование	1 час
73	Прохождение дистанции до 5 км (д), до 10 км (ю). Развитие координации, выносливости, ловкости. Совершенствование	1 час
	<b>Гимнастика</b>	<b>16 часов</b>
74	Строевые упражнения. Акробатика-(ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) комбинация из ранее изученных элементов. Совершенствование	1 час
75	Акробатика- сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Совершенствование	1 час
76	Строевые упражнения. Акробатика- (ю)комбинация из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. (д) Совершенствование	1 час
77	Вводный новая тема Опорные прыжки- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см.)	1 час
78	Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись Развитие координационных способностей. Совершенствование	1 час
79	Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись Развитие координационных способностей. Совершенствование	1 час
80	Строевые упражнения. Опорные прыжки- вскок в упор присев, соскок прогнувшись .Совершенствование	1 час
4 четв	<b>Гимнастика</b>	<b>8 часов</b>
81	Вводный новая тема Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики	1 час
82	-комбинация из ранее изученных элементов со скакалкой, обручем, лентой, танцевальными шагами, прыжками Совершенствование	1 час
83	Упражнения с гантелями, гирями 16 кг. Совершенствование	1 час
84	Строевые упражнения. Элементы художественной гимнастики - комбинация из ранее изученных элементов Упражнения с гантелями, гирями Совершенствование	1 час
85	Вводный новая тема Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика.	1 час
86	Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости. Совершенствование	1 час
87	Развитие выносливости. Развитие скоростных способностей. Совершенствование	1 час
88	Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие выносливости, развитие скоростных способностей. Совершенствование	1 час
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>7 часов</b>
89	Вводный Инструктаж по технике безопасности. Метание гранаты	1 час
90	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Совершенствование	1 час

91	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Совершенствование	1 час
92	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование	1 час
93	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование	1 час
94	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование	1 час
95	Метание гранаты (500 гр д., 700 гр ю.) Преодоление полосы препятствий. Совершенствование	1 час
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>7 часов</b>
96	Вводный Инструктаж по технике безопасности. Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км.	1 час
97	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Совершенствование	1 час
98	Преодоление полосы препятствий. Кросс до 5,5 км. Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы. Совершенствование	1 час
99	Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы. Совершенствование	1 час
100	Развитие общей, скоростной и статической выносливости; ловкости, быстроты движений, гибкости, силы. Совершенствование	1 час
101	Преодоление полосы препятствий Совершенствование	1 час
	<b>Плавание</b>	<b>1 час</b>
102	Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоеме.	1 час