

Управление образования Артемовского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 6»
Артемовского городского округа ИНН 6602007205 КПП 667701001
623780 Свердловская область город Артемовский
улица Чайковского, 2 тел. (34363) 2-47-40
электронный адрес scola6@mail.ru сайт: <http://6art.uralschool.ru>

Приложение к основной
образовательной программе
среднего общего образования МБОУ «СОШ № 6»,
утвержденной Приказом № 82/о от 05.08.2020 года

Рабочая программа

учебного предмета
«Физическая культура» (базовый уровень)
(в соответствии с ФГОС СОО)

Для реализации рабочей программы изучения учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень) на уровне среднего общего образования учебным планом школы предусмотрено 210 часов. Из них 105 часов в 10 классе, 105 часов в 11 классе.

Планируемые результаты освоения «Физическая культура» (базовый уровень) (10-11 класс)

Требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание «Физическая культура» (базовый уровень) (10-11 класс)

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 здоровые сберегающие 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.*

Распределение учебного времени прохождения программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		класс	
		10	11
1	Базовая часть	90	90
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	23	23
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	16	16
1.4	Лёгкая атлетика	26	26
1.5	Лыжная подготовка	18	18
1.6	Элементы единоборств	4	4
1.7	Плавание	3	3
2	Вариативная часть	15	15
2.1	Спортивные игры	4	4
2.2	Легкая атлетика	11	11
	Итого	105	105

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА 10 - 11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Легкая атлетика	1
	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Оздоровительные системы физического воспитания.	
2	Техника челночного бега 3x10 м. Техника выполнения низких стартов.	1
3	Челночный бег с учетом результатов. Старты из различных положений.	1
4	Совершенствование техники прыжков в высоту.	1
5	Закрепление навыков прыжка в высоту.	1
6	Совершенствование техники прыжка в длину.	1
7	Прыжок в длину на результат.	
8	Закрепление навыков метания на дальность с 5 шагов разбега, анализируя, учимся исправлять ошибки.	1
9	Техника метания на дальность с учетом результатов. ГТО.	1
10	Спринтерский бег. Жесты судей, правила л\а соревнований.	1
11	Развитие скоростных качеств.	1
12	Применение низкого старта в спринтерском беге.	1
13	Специальные беговые упражнения. Оздоровительные ходьба и бег.	1
14	Техника бега 30 метров с учетом результатов.	1
15	Тактические и технические отличия бега на 30 и 60 метров.	1

16	Техника бега на 100 метров, акцент бег по дистанции.	1
17	Техника бега 100 метров с учетом результатов. ГТО.	1
18	Развитие физического качества – выносливости.	1
19	Равномерный бег в сочетании с ходьбой. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	1
20	Техника бега 3000 метров с учетом результатов. ГТО.	1
21	Повторение техники выполнения встречной и круговой эстафеты.	1
22	Техника передачи эстафетной палочки во встречной и круговой эстафете.	1
23	Встречная эстафета с элементами легкоатлетических упражнений различными заданиями. Полосы препятствий.	1
24	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1
25	Эстафета.	1
26	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1
Гимнастика с элементами акробатики		
27	Инструктаж по охране труда на уроках гимнастики. Совершенствование строевых упражнений.	1
28, 29, 30	Освоение и совершенствование висов и упоров. ОРУ.	3
31, 32	Освоение и совершенствование опорных прыжков.	2
33, 34, 35	Освоение и совершенствование акробатических упражнений	3
36	Комплекс акробатических упражнений с учетом результатов.	1
37	Развитие физических качеств: пресс, подтягивание. ГТО.	1
38	Упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и силовых качеств.	1
39	Упражнения для мышц брюшного пресса.	1
40	Упражнения для развития силы основных мышечных групп.	1
41	Упражнения для развития подвижности в различных суставах.	1
42	Упражнения для развития координационных способностей.	1
Элементы единоборств		
43	Правила Т.Б. Приемы самообороны. Развитие физических качеств.	1
44	Приемы борьбы лежа. Развитие физических качеств.	1
45	Приемы борьбы стоя. Развитие физических качеств.	1
46	Защита от удара ножом сверху. Развитие физических качеств. Учебная схватка.	1
Плавание		

47	Правила Т.Б. Плавание на боку. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.	1
48	Способы плавания брассом и кролем.	1
49	Развитие физических качеств. Упражнения на суше для совершенствования плавания брассом и кролем.	1
	Лыжная подготовка	
50	Инструктаж по охране труда на уроках лыжной подготовки. Правила перехода к месту занятий. Одежда. Оздоровительные системы физического воспитания.	1
51	Закрепление навыков попеременных ходов.	1
52	Повторение техники попеременно двухшажного хода. Торможения.	1
53	Навыки одновременных ходов. Повороты на месте.	1
54	Техника одновременно четырехшажного хода. Повороты на месте.	1
55	Техника одновременно одношажного хода. Повороты на месте «переступанием», «махом».	1
56	Совершенствование техники одновременно одношажного хода. Торможение «упором».	1
57	Сочетание одновременных ходов в прохождении учебных дистанций с учетом результатов.	1
58	Коньковый ход. Сочетание одновременных ходов.	1
59	Применение конькового хода в прохождении дистанции.	1
60	Овладение технически сложными приемами. Техника торможения «шлугом».	1
61	Ознакомление с техникой бесшажного хода.	1
62	Передвижение с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов.	1
63	Преодоление крутых спусков в низкой стойке.	1
64	Прохождение соревновательной дистанции. ГТО.	1
65	Изученные лыжные ходы, повороты, в прохождении учебной дистанции с учетом результатов.	1
66	Техника перемещений в стойке, остановки, ускорения.	1
67	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Соревнования на лыжах.	1
	Спортивные игры. Волейбол	
68	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивные игры (волейбол). Основы ЗОЖ и физической культуры. Прямая нижняя подача, прием подачи. Комбинации из освоенных элементов.	1
69	Тактика позиционного нападения.	1
70	Прямой нападающий удар.	1
71	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.	1
72	Техника выполнения передач с учетом результатов.	1
73	Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом.	1
74	Овладение тактическими действиями в игре техника выполнения блока.	1
75	Тактические и технические приемы в волейболе.	1
76	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе.	1
77	Учебная игра.	
	Спортивные игры. Баскетбол	
78	Техника безопасности при игре в баскетбол. Техника передвижений,	1

	остановок, поворотов, стоек.	
79	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди.	1
80	Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника.	1
81	Совершенствование бросков мяча в корзину.	1
82	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении.	1
83	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов.	1
84	Броски мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди.	1
85	Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника.	1
86	Совершенствование бросков мяча в корзину.	1
87	Совершенствование техники защитных действий.	1
88	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	1
89	Совершенствование тактики игры.	1
90	Игра в баскетбол по основным правилам.	1
	Легкая атлетика	
91	Инструктаж по охране труда. Техника бега на короткие дистанции.	1
92	Повторение изученных стартов.	1
93	Финиширование, бег по дистанции.	1
94	Бег на 60 метров с учетом результатов.	1
95	Челночный бег 10*10 м.	1
96	Бег в медленном темпе с ускорением.	1
97	Прыжки в длину с разбега.	1
98	Техника и тактические особенности длительного бега. Бег по дистанции.	1
99	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	1
100	Особенности тактики длительного бега. Бег по повороту.	1
101	Упражнения для развития выносливости; Упражнения для развития скоростно-силовых способностей; Упражнения для развития координационных способностей.	1
	Спортивные игры. Футбол	
102	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
103	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.	1
104	Совершенствование техники ведения мяча и техники защитных действий.	1
105	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Игра.	1
	Итого:	105

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576028

Владелец Киселева Марина Николаевна

Действителен с 01.03.2021 по 01.03.2022