

Приложение 3.9
к ООП СОО (ФК ГОС)
МБОУ СОШ №12
(новая редакция), утвержденной
приказом от 30.08.2019 г. №143-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
10 – 11 (12) КЛАССЫ

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.

(абзац введен Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643)

Содержание учебного предмета

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 само страховки.

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 (17 ч)

№	Темы	Кол-во часов
1	<i>Лёгкая атлетика</i>	9
1.1	Инструктаж по правилам ТБ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Цели и принципы современного олимпийского движения	1
1.2	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	1
1.3	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Тест на гибкость	1
1.4	Прыжок в длину с места. Отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	1
1.5	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1
1.6	Совершенствование прыжка в длину на максимальный результат. Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости.	1

1.7	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	1
1.8	Метание гранаты из различных положений 700гр. (юноши) и 500гр. (девушки). ОРУ. Профилактика травматизма на уроках легкой атлетики.	1
1.9	Метание гранаты из различных положений 700гр. (юноши) и 500гр. (девушки). Метание на дальность. ОРУ. Роль и значение физической культуры в развитии общества	1
2	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	8
1.1	Правила ТБ на уроках. Правила страховки во время выполнения упражнений. Развитие силовых способностей	1
1.2	Совершенствование строевых упражнений. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей и выносливости.	1
1.3	Совершенствование строевых упражнений в движении. Развитие силовых способностей и выносливости.	1
1.4	Освоение и совершенствование висов и упоров. Развитие силовых способностей и выносливости.	1
1.5	Адаптивная физическая культура. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей и гибкости	1
1.6	Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	1
1.7	Развитие физических способностей. Развитие координационных способностей.	1
1.8	Комплекс суставной гимнастики. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	1
	<i>Итого</i>	<i>17</i>

11 класс (17 ч)

№	Темы	Кол-во часов
<i>1</i>	<i>Легкая атлетика</i>	<i>9</i>
1.1	Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основные законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1
1.2	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения лёгкоатлетических упражнений	1
1.3	Бег по дистанции (30-40 м). Челночный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	1
1.4	Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	1
1.5	Прыжок в длину с места на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
1.6	Метание гранаты с места. ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований по метаниям.	1

1.7	Метание гранаты на дальность (мальчики 700 гр), (девочки 500гр). Опрос по теории.	1
1.8	Эстафеты с элементами метания, прыжков. Развитие скоростно-силовых качеств. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.	1
1.9	Преодоление полосы препятствий. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.	1
2	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	8
2.1	Правила ТБ на уроках. Правила страховки во время выполнения упражнений. Развитие силовых способностей	1
2.2	Совершенствование строевых упражнений. ОРУ. Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей и выносливости.	1
2.3	Совершенствование строевых упражнений в движении. Развитие силовых способностей и выносливости.	1
2.4	Освоение и совершенствование висов и упоров. Тестирование. Развитие силовых способностей и выносливости.	1
2.5	Адаптивная физическая культура. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей и гибкости. Тестирование.	1
2.6	Комплекс суставной гимнастики. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений	1
2.7	Развитие физических способностей. Развитие координационных способностей. Тестирование.	1
2.8	Комплекс суставной гимнастики. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	1
	<i>Итого</i>	<i>17</i>

12 класс (17 ч)

№	Темы	Кол-во часов
<i>1</i>	<i>Легкая атлетика</i>	<i>9</i>
1.1	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> .	1
1.2	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основные механизмы энергообеспечения лёгкоатлетических упражнений	1
1.3	Челночный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни	1
1.4	Челночный бег. Специальные прыжковые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	1
1.5	Прыжок в длину с места на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
1.6	Метание гранаты с места. ОРУ. Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований по метаниям.	1

1.7	Метание гранаты на дальность (мальчики 700 гр), (девочки 500гр). Опрос по теории.	1
1.8	Эстафеты с элементами метания, прыжков. Развитие скоростно-силовых качеств. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.	1
1.9	Преодоление полосы препятствий. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.	1
2	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	8
2.1	Правила ТБ на уроках. Правила страховки и самостраховки. Развитие силовых способностей	1
2.2	Совершенствование строевой подготовки. Комплекс ОРУ без предметов. Развитие силовых способностей.	1
2.3	Совершенствование строевых упражнений в движении. Развитие силовых способностей и выносливости.	1
2.4	Освоение и совершенствование висов и упоров. Тестирование. Развитие силовых способностей и выносливости.	1
2.5	Комплекс ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей и гибкости. Тестирование. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма	1
2.6	Комплекс суставной гимнастики. Требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
2.7	Развитие физических способностей. Развитие координационных способностей. Тестирование.	1
2.8	Комплекс суставной гимнастики. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни	1
	<i>Итого</i>	<i>17</i>