*Приложение 12*

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

«Физическая культура»

(в соответствии с ФК ГОС)

на уровень среднего общего образования

10-11 класс

г. Тавда, 2019

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих ***целей:***

* развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
* воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью; - овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
* освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;
* приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

***Место предмета «Физическая культура» в учебном плане МАОУ СОШ № 2***

 В учебном плане МАОУ СОШ № 2 на изучение предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования отводится ***210 часов:*** 10класс- 105 часов; 11 класс- 105 часов

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

# 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

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; 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

"Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

# 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**

**10 класс (105 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №пп  | Тема урока |  Содержание |
|
| Физическая культура и основы здорового образа жизни (2 ч.) |
| 1 | Оздоровительные системы физического воспитания, | 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.Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. |
| 2 | Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. | Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. |
| **Легкая атлетика (8ч.)** |
| 3 | Высокий и низкий старт | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции.Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). |
| 4 | Эстафетный бег |
| 5 | Бег на 100 метров |
| 6 | Бег в равномерном и переменном темпе  |
| 7 |  Прыжок в длину с разбега |  Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений прыжках в длину и высоту с разбега  |
| 8 | Прыжок в длину с разбега |
| 9 10 | Метание гранаты Метание гранаты  | Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). |
| **Спортивные игры (баскетбол-15ч.)** |
| 11 | Ведение мяча | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетбол )  |
| 12 | Ведение мяча с изменением высоты отскока |
| 13 | Передача мяча |
| 14 | Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках |
| 15 | Бросок двумя руками от головы |
| 16 | Ловля и передача мяча |
| 17-18 |  Нападение быстрый прорыв |
| 19-22 | Учебно – тренировочная игра |
| 23-25 | Учебно – тренировочная игра 5х5 |
| **Гимнастика (13ч.)** |
| 26 | Сед углом (девушки),длинный кувырок (юноши) | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). |
| 27 | Стойка на лопатках (девушки),стойка на руках с помощью (юноши) |
| 28 | Поворот боком (юноши),сед углом (девушки) |
| 29-30 | Гимнастическая комбинация | Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Оздоровительные системы физического воспитания. |
| 31-32 | Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор -юношиСоскок вперед и назад с поворотом (девушки); переход в упор (юноши) |
| 33 | Комбинация из 5 элементов | Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. |
| 34-35 |  Гимнастическая комбинация |
| 36 | Прыжок под углом (девушки), прыжок ноги врозь (юноши) | Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. |
| 37 | Лазание по канату |
| 38 | Опорный прыжок |
| **Национальные виды спорта (4 часа)** |
| 39 | Народные подвижные игры и состязания | Подготовка к соревновательной деятельности; технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. |
| 40 | Состязания и национальные физические упражнения |
| 41-42 | Национальные виды спорта |
| **Футбол (6ч)** |
| 43 | Техника игры вратаря | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе)  |
| 44 | Обучение тактике атаки |
| 45 | Удары по мячу ногами: внутренней стопой |
| 46 | Методика судейства |
| 47-48 | Двухсторонняя игра |
| **Лыжная подготовка (28ч)** |
| 49-50 | Попеременный двухшажный ход |  Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)  |
| 51-52 | Одновременный двухшажный |
| 53-54 | Переход с одного хода на другой |
| 55-56 | Одновременный одношажный ход |
| 57-58 | Одновременный бесшажный ход |
| 59-60 | Преодоление контр уклонов |
| 61-62 | Попеременный четырехшажный ход |
| 63-64 | Прохождение дистанции 2 -3 км. |
| 65-66 | Попеременный четырехшажный ход |
| 67-68 | Преодоление контр уклонов |
| 69-70 | Спуски и подьемы |
| 71-72 | Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе |
| 73-74 | Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе |
| 75-76 | Прохождение дистанции 5км. |
| **Спортивные игры (волейбол-15ч.)** |
| 77 | Нижняя прямая подача | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе )   |
| 78 | Передача мяча сверху |
| 79 | Передача мяча сверху двумя руками через сетку. |
| 80 | Передача мяча нижней прямой подачей |
| 81 | Прием мяча снизу |
| 82-85 | Учебная игра |
| 8687 | Прямой нападающий удар через сетку |
| 88 | Групповое блокирование |
| 89 | Верхняя прямая подача |
| 9091 |  Учебно –тренировочная игра |
| **Легкая атлетика (10ч.)** |
| 92  | Прыжки в высоту  | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). |
| 93 | Метание гранаты | Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| 94 | Эстафетный бег | Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции.Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). |
| 95 | Бег 30 метров |
| 96 |  Бег 100 метров |
| 97 | Бег 2000 метров |
| 98 |  Бег 3000 метров |
| 99-101 | Бег по пересеченной местности | Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. |
| **Плавание (2ч.)** |
| 102 -103 | Плавание   | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в плавании. (изучение на теоретическом уровне) Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. |
| **Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии (2ч)** |
| 104 |  Гимнастика при умственной и физической деятельности | Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег. |
| 105 | Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег. |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**11 класс (105 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №пп | Тема урока |  Содержание |
|
| **Физическая культура и основы здорового образа жизни (3 ч.)** |
| 1 | Роль физической культуры в в формировании здорового образа жизни  | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.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 |
| 2 | Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья | Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья |
| 3 | Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности | Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. |
| **Легкая атлетика (9ч.)** |
| 4 | Высокий и низкий старт | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции . |
| 5 | Эстафетный бег |
| 6 | Бег на 100 метров |
| 7 | Бег в равномерном и переменном темпе  |
| 8 |  Прыжок в длину с разбега | Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений впрыжках в длину и высоту с разбега  |
| 9 | Прыжок в длину с разбега |
| 10-12  | Метание гранаты   | Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов,предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| **Спортивные игры (баскетбол- 9ч.)** |
| 13 | Ведение мяча | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе)  |
| 14 | Ведение мяча с изменением высоты отскока |
| 15 | Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках |
| 16 | Бросок двумя руками от головы |
| 17 | Ловля и передача мяча |
|  18 | Нападение быстрым прорывом |
| 19  | Учебно – тренировочная игра |
|  20-21 | Учебно – тренировочная игра 5х5 |
| **Национальные виды спорта (4 часа)** |
| 22 | Народные подвижные игры и состязания | Подготовка к соревновательной деятельности; технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. |
| 23 | Состязания и национальные физические упражнения |
| 24-25 | Национальные виды спорта |
| **Гимнастика (8ч.)** |
| 26 | Сед углом (девушки),длинный кувырок (юноши) | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). |
| 27 | Стойка на лопатках (девушки),стойка на руках с помощью ( юноши) |
| 28 | Поворот боком (юноши), сед углом (девушки) |
| 29-30 | Гимнастическая комбинация |  Индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. |
| 31 | Подтягивание | Индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. |
| 32 | Комплексы упражнений с дополнительным отягощением |
| 33 | Комбинация из 5 элементов | 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. |
| **Мини-футбол ( 5 часов)** |
| 34 | Удары по мячу ногами | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх ( мини-футболе )  |
| 35 | Удары по мячу с лёту, удары по мячу головой |
| 36 | Приём катящегося мяча |
| 37 | Дриблинг |
| 38 | Обманные движения-финты. |
| **Футбол (10ч)** |
| 39 | Техника игры вратаря | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (футболе)  |
| 40 | Обучение тактике атаки |
| 41 | Удары по мячу ногами: внутренней стопой |
| 42 | Удары по мячу ногами: внешней стопой |
| 43 | Удары по мячу с лёту  |
| 44 | Удары по мячу головой |
| 45 |  |
| 46 | Методика судейства |
| 47 | Двухсторонняя игра |
| 48 | Двухсторонняя игра |
| **Лыжная подготовка (28ч.)** |
| 49-50 | Попеременный двухшажный ход | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.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 Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах .Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| 51-52 | Одновременный двухшажный |
| 53-54 | Переход с одного хода на другой |
| 55-56 | Одновременный одношажный ход |
| 57-58 | Одновременный бесшажный ход |
| 59-60 | Преодоление контр уклонов |
| 61-62 | Попеременный четырехшажный ход |
| 63-64 | Прохождение дистанции 2 -3 км. |
| 65-66 | Попеременный четырехшажный ход |
| 67-68 | Преодоление контр уклонов |
| 69-70 | Спуски и подьемы |
| 71-72 | Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе |
| 73-74 | Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе |
| 75-76 | Прохождение дистанции 5км. |
| **Спортивные игры (волейбол-13ч.)** |
| 77 | Нижняя прямая подача | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (волейболе  |
| 78 | Передача мяча сверху |
| 79 | Передача мяча сверху двумя руками через сетку. |
| 80 | нижней прямой подачи |
| 81 | Прием мяча снизу |
|  82-84 | Учебная игра |
| 85 | Прямой нападающий удар через сетку |
| 86 | Прямой нападающий удар через сетку |
| 87 | Групповое блокирование |
| 88 | Верхняя прямая подача |
| 89 | Учебно –тренировочная игра |
| **Легкая атлетика (7ч.)** |
| 90 | Прыжки в высоту  | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. |
| 91 | Метание гранаты | Подготовка к соревновательной деятельности и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| 92 | Эстафетный бег | Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции.Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). |
| 93 | Бег 30 метров |
| 94 |  Бег 100 метров |
| 95 | Бег 2000 метров |
| 96 | Бег 3000 метров |
| Прикладная физическая подготовка (4ч) |
| 97 |  Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. | 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;  |
| 98  | Бег по пересеченной местности | 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;  Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования  |
|  99 | Передвижение различными способами с грузом |  Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре |
| 100 |  Восстановлениеорганизма | Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. |
| **Плавание (2ч.)** |
|  101 -102 | Плавание   | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке (на теоретическом уровне) |

**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.