

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 15»  
муниципального образования города Братска

Рассмотрено  
на заседании ШМО учителей  
физической культуры, технологии  
и ОБЖ  
протокол от 24.08.2020 № 1  
Руководитель ШМО  
Часовитин С.А.  
(подпись)

Утверждено  
приказ от 25.08.2020 № 48/15

Директор МБОУ «СОШ № 15»  
Попова Е.И.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по физическая культура**

**10 – 11 классы**

**Предметная область: физическая культура**

## Планируемые предметные результаты

**В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

*самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*

*выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*

*проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*

*выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*

*выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*

*осуществлять судейство в избранном виде спорта;*

*составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки*

## **Содержание учебного предмета**

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

### **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 здоровье-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 само-страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

## **Тематическое планирование**

### **10 класс**

№ урока	Тема раздела/главы/урока	Количество часов
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>
1	Инструктаж по ОТ. Низкий старт, стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м.	1
2	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Бег 100 м.	1
3	Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции 70–90 м. Эстафета	1
4	Бег на результат 100 м. Развитие скоростных способностей	1
5	Эстафета 4x250 м. Подвижная игра	1
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов. Разбег, отталкивание. Бег 250м	1
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Фаза полета. Бег 500 м	1

8	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Бег 1000 м	1
9	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1
10	Метание мяча, гранаты на дальность с 5–6 ш.	1
11	Метание гранаты из различных положений. Бег 1500 м. Правила соревнований	1
12	Метание гранаты на дальность (36; 32; 28м.; д: 23; 19; 17м.). Челночный бег	1
13	Бег 6 минут. Специальные беговые упражнения	1
14	Бег 8 минут, ОРУ. Развитие выносливости.	1
15	Бег 2000 м. (м: 7,50; 8,50; 9,20; д: 10,10; 11,40; 12,00 мин.). Развитие выносливости	1
	<b>Баскетбол</b>	<b>11</b>
16	Баскетбол. Инструктаж по ОТ. Стойки и передвижения. Ведение мяча, броски	1
17	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча	1
18	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	1
19	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Игра	1
20	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча в парах, тройках. Ловля-передача мяча.	1
21	Волейбол. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках.	1
22	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках.	1
23	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Игра	1
24	Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя подача	1
25	Двухсторонняя игра в волейбол по заданию	1
26	Учебная игра	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>21</b>
27	Гимнастика. Инструктаж по ОТ. Висы: согнувшись, прогнувшись, углом	1
28	Вис согнувшись. Вис углом. Подтягивание из вися на низкой (д), высокой (м) перекладинах	1
29	Перестроения в движении. Висы	1
30	Пресс 30 сек. Бросок набивного мяча	1
31	Кувырок вперед, стойка на лопатках, кувырок назад (д). Кувырок вперед, назад, стойка на голове (м). Подтягивание. Пресс -1 мин.	1
32	Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, переворот. Пресс- 1 минута	1
33	Поворот боком. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и	1

	руках. Пресс - 1 минута	
34	Комбинации из ранее освоенных элементов. Пресс- 1 минута. ОРУ со скакалками	1
35	Комбинация из акробатических элементов	1
36	Перекладина средняя - подъем разгибом в упор. Висы. ОРУ со скакалками	1
37	Подъем в упор силой (м). Стоя на коленях наклон назад (д). Метание набивного мяча	1
38	Упражнения на осанку. Подтягивание. Вис углом. Метание набивного мяча	1
39	Подъем разгибом. Челночный бег 10x10 м. Контроль гибкости	1
40	Опорный прыжок «согнув ноги». Игры	1
41	Опорный прыжок. Отжимание. Игра	1
42	Опорный прыжок «согнув ноги». Отжимание	1
43	Опорный прыжок способом «согнув ноги». К. Вис углом на шведской стенке	1
44	Лазание по гимнастической стенке и по канату. Упражнения с гантелями. Игра	1
45	Лазание без помощи ног. Жим гири	1
46	Лазание по канату на скорость (сек). К. Упражнения с гантелями, гириями. Игра	1
47	Контроль техники лазания. Жим гири	1
	<b>Волейбол</b>	<b>20</b>
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>
48	Волейбол. Инструктаж по ОТ. Стойки, перемещения, передачи мяча	1
49	Верхняя передача, прием снизу двумя руками	1
50	<i>Лыжная подготовка. Инструктаж по ОТ. Ходьба на лыжах</i>	1
51	Прием и передача мяча. Прыжки	1
52	Передачи мяча над собой и в парах	1
53	<i>Одношажные - в цикле - 1 скользящий шаг и толчок палками</i>	1
54	Прием и передача мяча. Индивидуально – верхняя и нижняя передачи у стенки. Игра	1
55	Передачи мяча двумя руками снизу и одной рукой у стенки. Игра	1
56	<i>Техника разученных лыжных ходов. Бег на лыжах 1км</i>	1
57	Передача мяча сверху в парах, тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Игра	1
58	Передачи мяча в парах в движении. Игра	1
59	<i>Одновременный двухшажный ход - в цикле хода два скользящих шага</i>	1
60	Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча сверху, снизу	1
61	Передачи мяча. Прямой нападающий удар	1
62	<i>Попеременный двухшажный ход</i>	1
63	Техника передач мяча сверху. Нижняя прямая подача и прием мяча сверху, снизу	1

64	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку из 4 зоны. Блокирование	1
65	<b>Коньковый ход. Повороты в движении</b>	1
66	Верхняя, нижняя прямая подачи мяча в 3 зону. Прямой нападающий удар из 2 зоны. Игра	1
67	Прямой нападающий удар через сетку. Блок	1
68	<b>Коньковый ход. Торможение упором</b>	1
69	Нападающие удары из 4 и 2 номеров. Блок	1
70	Нападающий удар из «зоны» 3 номера. Блок	1
71	<b>Совершенствование техники разученных лыжных ходов. Бег на лыжах 3 км</b>	1
72	Прием мяча сверху двумя руками. Верхняя подача и прием мяча двумя руками снизу	1
73	Тактика игры при атаке. Игра	1
74	<b>Прохождение отрезков по 400–500 м</b>	1
75	Тактика игры при приеме подачи. Игра	1
76	Тактика игры в нападении и защите. Игра	1
77	<b>Бег на лыжах на выносливость до 5 км</b>	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>19</b>
78	Легкая атлетика. Инструктаж по ОТ. Упражнения на развитие координации и прыгучести	1
79	Прыжки в высоту способом «перешагивание» (подбор индивидуального разбега). Игра	1
80	Прыжки в высоту. Отталкивание, переход планки, приземление. Челночный бег. Игра	1
81	Техника прыжка в высоту с небольшого разбега (5–6 больших шагов). Развитие скоростно-силовых качеств. Игра	1
82	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Упражнение на развитие прыгучести. Игра	1
83	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции 70–90 м. Стартовый разгон. Игра	1
84	Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Техника толкания ядра	1
85	Низкий старт 100 м. Бег по дистанции 70–90 м. Эстафета 4x60 м. Толкание ядра	1
86	Низкий старт, бег 100 м. Финиширование. Эстафетный бег 4 x 100 м. Толкание ядра	1
87	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег 4 x 200м. Спортивная игра	1
88	Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Развитие выносливости в беге 1000 м.	1
89	Прыжок в длину способом «прогнувшись» (индивидуальный разбег, отталкивание). Многоскоки. Игра	1
90	Прыжок с 13–15 шагов разбега. Фаза полета, приземление. Подвижная игра	1
91	Прыжок в длину с индивидуального разбега. Упражнения на раз-	1

	витие координации	
92	Прыжок в длину с индивидуального разбега.	1
93	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» на результат. К. Игра	1
94	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег до 10 мин.	1
95	Метание гранаты из различных положений. Бег 2000 м.	1
96	Развитие выносливости в беге. Метание гранаты с разбега на результат (м)	1
	<b>Игры</b>	<b>6</b>
97	Двухсторонняя учебная игра в футбол. Игра в волейбол	1
98	Игра в футбол. Правила игры в футбол. Игра в волейбол	1
99	Игра в футбол. Правила игры в футбол. Игра в волейбол	1
100	Игра в футбол, волейбол	1
101	Подвижные игры	1
102	Подвижные игры	1

## 11 класс

№ урока	Тема раздела/главы/урока	Количество часов
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>
1	Инструктаж по ОТ. Низкий старт, стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м.	1
2	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Бег 100 м.	1
3	Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции 70–90 м. Эстафетный бег.	1
4	Бег на результат 100 м. Развитие скоростных способностей	1
5	Эстафета 4x250 м. Подвижная игра	1
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов. Разбег, отталкивание. Бег 250м	1
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Фаза полета. Бег 500 м	1
8	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Бег 1000 м	1
9	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1
10	Метание мяча, гранаты на дальность с 5–6 ш.	1
11	Метание гранаты из различных положений. Бег 1500 м. Правила соревнований	1
12	Метание гранаты на дальность (36; 32; 28м.; д: 23; 19; 17м.). Челночный бег	1
13	Бег 6 минут. Специальные беговые упражнения	1
14	Бег 8 минут, ОРУ. Развитие выносливости.	1
15	Бег 2000 м. (м: 7,50; 8,50; 9,20; д: 10,10; 11,40; 12,00 мин.). Развитие выносливости	1
	<b>Баскетбол</b>	<b>11</b>

16	Баскетбол. Инструктаж по ОТ. Стойки и передвижения. Ведение мяча, броски	1
17	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча	1
18	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	1
19	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Игра	1
20	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча в парах, тройках. Ловля-передача мяча.	1
21	Волейбол. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках.	1
22	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках.	1
23	Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Игра	1
24	Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя подача	1
25	Двухсторонняя игра в волейбол по заданию	1
26	Учебная игра	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>21</b>
27	Гимнастика. Инструктаж по ОТ. Висы: согнувшись, прогнувшись, углом	1
28	Вис согнувшись. Вис углом. Подтягивание из вися на низкой (д), высокой (м) перекладинах	1
29	Перестроения в движении. Висы	1
30	Пресс 30 сек. Бросок набивного мяча	1
31	Кувырок вперед, стойка на лопатках, кувырок назад (д). Кувырок вперед, назад, стойка на голове (м). Подтягивание. Пресс -1 мин.	1
32	Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, переворот. Пресс- 1минута	1
33	Поворот боком. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Пресс- 1минута	1
34	Комбинации из ранее освоенных элементов. Пресс- 1 минута. ОРУ со скакалками	1
35	Комбинация из акробатических элементов	1
36	Перекладина средняя - подъем разгибом в упор. Висы. ОРУ со скакалками	1
37	Подъем в упор силой (м). Стоя на коленях наклон назад (д). Метание набивного мяча	1
38	Упражнения на осанку. Подтягивание. Вис углом. Метание набивного мяча	1
39	Подъем разгибом. Челночный бег 10х10 м. Контроль гибкости	1
40	Опорный прыжок «согнув ноги». Игры	1
41	Опорный прыжок. Отжимание. Игра	1
42	Опорный прыжок «согнув ноги». Отжимание	1

43	Опорный прыжок способом «согнув ноги». К. Вис углом на шведской стенке	1
44	Лазание по гимнастической стенке и по канату. Упражнения с гантелями. Игра	1
45	Лазание без помощи ног. Жим гири	1
46	Лазание по канату на скорость (сек). К. Упражнения с гантелями, гириями. Игра	1
47	Контроль техники лазания. Жим гири	1
	<b>Волейбол</b>	<b>20</b>
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>
48	Волейбол. Инструктаж по ОТ. Стойки, перемещения, передачи мяча	1
49	Верхняя передача, прием снизу двумя руками	1
50	<b><i>Лыжная подготовка. Инструктаж по ОТ. Ходьба на лыжах</i></b>	1
51	Прием и передача мяча. Прыжки	1
52	Передачи мяча над собой и в парах	1
53	<b><i>Одношажные - в цикле - 1 скользящий шаг и толчок палками</i></b>	1
54	Прием и передача мяча. Индивидуально – верхняя и нижняя передачи у стенки. Игра	1
55	Передачи мяча двумя руками снизу и одной рукой у стенки. Игра	1
56	<b><i>Техника разученных лыжных ходов. Бег на лыжах 1км</i></b>	1
57	Передача мяча сверху в парах, тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Игра	1
58	Передачи мяча в парах в движении. Игра	1
59	<b><i>Одновременный двухшажный ход - в цикле хода два скользящих шага</i></b>	1
60	Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча сверху, снизу	1
61	Передачи мяча. Прямой нападающий удар	1
62	<b><i>Попеременный двухшажный ход</i></b>	1
63	Техника передач мяча сверху. Нижняя прямая подача и прием мяча сверху, снизу	1
64	Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку из 4 зоны. Блокирование	1
65	<b><i>Коньковый ход. Повороты в движении</i></b>	1
66	Верхняя, нижняя прямая подачи мяча в 3 зону. Прямой нападающий удар из 2 зоны. Игра	1
67	Прямой нападающий удар через сетку. Блок	1
68	<b><i>Коньковый ход. Торможение упором</i></b>	1
69	Нападающие удары из 4 и 2 номеров. Блок	1
70	Нападающий удар из «зоны» 3 номера. Блок	1
71	<b><i>Совершенствование техники разученных лыжных ходов. Бег на лыжах 3 км</i></b>	1
72	Прием мяча сверху двумя руками. Верхняя подача и прием мяча двумя руками снизу	1
73	Тактика игры при атаке. Игра	1

74	<i>Прохождение отрезков по 400–500 м</i>	1
75	Тактика игры при приеме подачи. Игра	1
76	Тактика игры в нападении и защите. Игра	1
77	<i>Бег на лыжах на выносливость до 5 км</i>	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>19</b>
78	Легкая атлетика. Инструктаж по ОТ. Упражнения на развитие координации и прыгучести	1
79	Прыжки в высоту способом «перешагивание» (подбор индивидуального разбега). Игра	1
80	Прыжки в высоту. Отталкивание, переход планки, приземление. Челночный бег. Игра	1
81	Техника прыжка в высоту с небольшого разбега (5–6 больших шагов). Развитие скоростно-силовых качеств. Игра	1
82	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Упражнение на развитие прыгучести. Игра	1
83	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции 70–90 м. Стартовый разгон. Игра	1
84	Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Техника толкания ядра	1
85	Низкий старт 100 м. Бег по дистанции 70–90 м. Эстафета 4x60 м. Толкание ядра	1
86	Низкий старт, бег 100 м. Финиширование. Эстафетный бег 4 x 100 м. Толкание ядра	1
87	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег 4 x 200м. Игра	1
88	Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Развитие выносливости в беге 1000 м.	1
89	Прыжок в длину способом «прогнувшись» (индивидуальный разбег, отталкивание). Многоскоки. Игра	1
90	Прыжок с 13–15 шагов разбега. Фаза полета, приземление. Подвижная игра	1
91	Прыжок в длину с индивидуального разбега. Упражнения на развитие координации	1
92	Прыжок в длину с индивидуального разбега.	1
93	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Игра	1
94	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег до 10 мин.	1
95	Метание гранаты из различных положений. Бег 2000 м.	1
96	Развитие выносливости в беге. Метание гранаты с разбега	1
	<b>Игры</b>	<b>6</b>
97	Двухсторонняя учебная игра в футбол. Игра в волейбол	1
98	Игра в футбол. Правила игры в футбол. Игра в волейбол	1
99	Игра в футбол. Правила игры в футбол. Игра в волейбол	1
100	Игра в футбол, волейбол	1
101	Подвижные игры	1
102	Подвижные игры	1