

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №45  
с углубленным изучением отдельных предметов  
естественнонаучной направленности»

Приложение №16

к ООП СОО,

утвержденной

приказом № 96-09 от 30.08.2022

директор МБОУ СШ №45

 /Н.Н. Раклистова



**ПРОГРАММА**  
**по физической культуре**  
**10 – 11 классы**  
**(базовый уровень)**

г.Тверь

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета:**

**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;
- 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.

## **2. 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.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

## **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.

Современная физическая культура направлена 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; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

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

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы**

**Тематическое планирование  
по физической культуре (базовый уровень), 10 класс**

(2 часа в неделю/всего 68 часов за учебный год,:

учебник - А.П. Матвеев. «Физическая культура». Москва, «Просвещение», 2020)

<b>№ п/п</b>	<b>№ п/п (раздел)</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата</b>
	<b>1</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>	
1	1	ТБ и правила поведения во время занятий л/а	1	
2	2	Бег 30 метров с учетом времени. СИ.	1	
3	3	Бег отрезками на скорость.	1	
4	4	Бег 60м. с учетом времени. Спортивные игры.	1	
5	5	Спринтерский бег, челночный бег 3x10м.	1	
6	6	Челночный бег 3x10м с учетом времени.	1	
7	7	Метание мяча в даль, кроссовая подготовка	1	
8	8	Метание мяча в даль	1	
9	9	Кроссовая подготовка. СИ	1	
10	10	Кросс 500м девушки ,1000м юноши с учетом времени	1	
11	11	Прыжковые упражнения. ОФП.	1	
12	12	Прыжок в длину с места	1	
13	13	прыжковые упражнения. ОФП.	1	
14	14	Прыжки через скакалку с учетом времени.	1	
15	15	ОФП. СИ.	1	
16	16	Отжимания из упора лежа	1	
	<b>2</b>	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>16</b>	
17	1	Правила поведения и ТБ на уроках акробатики и гимнастики	1	
18	2	Силовая подготовка, развитие гибкости	1	
19	3	Элементы акробатики и гимнастики	1	
20	4	Элементы акробатики и гимнастики	1	

21	5	Развитие гибкости, акробатические элементы.	1	
22	6	Развитие гибкости, акробатические элементы.	1	
23	7	Канат, строевые упражнения.	1	
24	8	Канат, строевые упражнения.	1	
25	9	Акробатическая комбинация, строевые упражнения.	1	
26	10	Акробатическая комбинация, строевые упражнения.	1	
27	11	Подъем переворотом на перекладине, поднятие ног до прямого угла	1	
28	12	Подъем переворотом на перекладине, поднятие ног до прямого угла	1	
29	13	Упражнения с гимнастической скакалкой, строевые упражнения.	1	
30	14	Упражнения с гимнастической скакалкой, строевые упражнения.	1	
31	15	Висы на перекладине, акробатические элементы.	1	
32	16	Висы на перекладине, акробатические элементы.	1	
	<b>3</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>20</b>	
33	1	Правила поведения и ТБ на занятиях спортивными играми	1	
34	2	Прыжки через скакалку с учетом времени	1	
35	3	Упражнения на ловкость и координацию с мячом	1	
36	4	Упражнения на ловкость и координацию с мячом. ОФП	1	
37	5	Вис на согнутых руках, хватом снизу, сверху.	1	
38	6	Вис на согнутых руках с учетом времени	1	
39	7	Прием волейбольного мяча снизу, передача двумя сверху.	1	
40	8	Прием волейбольного мяча снизу	1	
41	9	Прыжки правым, левым боком через гимнастическую скамейку	1	
42	10	Прыжки толчком двумя через гимнастическую скамейку за 1 минуту.	1	
43	11	Передача и прием волейбольного мяча	1	

		в парах		
44	12	Передача волейбольного мяча двумя руками над собой	1	
45	13	Учебная игра в волейбол. ОФП.	1	
46	14	Подтягивания из виса юноши, с опорой ногами девушки	1	
47	15	Упражнения на мышцы брюшного пресса	1	
48	16	Поднимания туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	1	
49	17	Кроссовая и силовая подготовка. Игра в волейбол	1	
50	18	Кросс в зале 1000м юноши, 750м девушки.	1	
51	19	Спортивные игры	1	
52	20	Спортивные игры	1	
	<b>4</b>	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>	
53	1	ТБ и правила поведения во время занятий л/а	1	
54	2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
55	3	Спринтерский бег, челночный бег 3x10м	1	
56	4	Челночный бег 3x10м с учетом времени	1	
57	5	Прыжковые упражнения, ОФП.	1	
58	6	Прыжок в длину с места	1	
59	7	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	
60	8	Бег 30м с учетом времени. СИ.	1	
61	9	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	
62	10	Бег 60м с учетом времени, СИ.	1	
63	11	Метание малого мяча в даль	1	
64	12	Метание малого мяча в даль	1	
65	13	Кроссовая и силовая подготовка	1	
66	14	Кросс	1	
67	15	Спортивные игры	1	
68	16	Спортивные игры	1	



## Тематическое планирование

### по физической культуре (базовый уровень), 11 класс

(2 часа в неделю/всего 68 часов за учебный год,:

учебник - А.П. Матвеев. «Физическая культура». Москва, «Просвещение», 2020)

№ п/п	№ п/п (глава, раздел и т.п.)	Тема урока	Количество часов	Дата
<b>Раздел 1 Легкая атлетика (16)</b>				
1	1	ТБ и правила поведения во время занятий л/а	1	
2	2	Бег 30 метров с учетом времени. СИ.	1	
3	3	Бег отрезками на скорость.	1	
4	4	Бег 60м. с учетом времени. Спортивные игры.	1	
5	5	Спринтерский бег, челночный бег 3x10м.	1	
6	6	Челночный бег 3x10м с учетом времени.	1	
7	7	Метание мяча в даль, кроссовая подготовка	1	
8	8	Метание мяча в даль	1	
9	9	Кроссовая подготовка. СИ	1	
10	10	Кросс 500м девушки ,1000м юноши с учетом времени	1	
11	11	Прыжковые упражнения. ОФП.	1	
12	12	Прыжок в длину с места	1	
13	13	прыжковые упражнения. ОФП.	1	
14	14	Прыжки через скакалку с учетом времени.	1	
15	15	ОФП. СИ.	1	
16	16	Отжимания из упора лежа	1	
<b>Раздел 2 Гимнастика с элементами акробатики(16ч)</b>				
17	1	Правила поведения и ТБ на уроках акробатики и гимнастики	1	
18	2	Силовая подготовка, развитие гибкости	1	
19	3	Элементы акробатики и гимнастики	1	
20	4	Элементы акробатики и гимнастики	1	
21	5	Развитие гибкости, акробатические	1	

		элементы.		
22	6	Развитие гибкости, акробатические элементы.	1	
23	7	Канат, строевые упражнения.	1	
24	8	Канат, строевые упражнения.	1	
25	9	Акробатическая комбинация, строевые упражнения.	1	
26	10	Акробатическая комбинация, строевые упражнения.	1	
27	11	Подъем переворотом на перекладине, поднимание ног до прямого угла	1	
28	12	Подъем переворотом на перекладине, поднимание ног до прямого угла	1	
29	13	Упражнения с гимнастической скакалкой, строевые упражнения.	1	
30	14	Упражнения с гимнастической скакалкой, строевые упражнения.	1	
31	15	Висы на перекладине, акробатические элементы.	1	
32	16	Висы на перекладине, акробатические элементы.	1	
<b>Раздел 3 Спортивные игры (20ч)</b>				
33	1	Правила поведения и ТБ на занятиях спортивными играми	1	
34	2	Прыжки через скакалку с учетом времени	1	
35	3	Упражнения на ловкость и координацию с мячом	1	
36	4	Упражнения на ловкость и координацию с мячом. ОФП	1	
37	5	Вис на согнутых руках, хватом снизу, сверху.	1	
38	6	Вис на согнутых руках с учетом времени	1	
39	7	Прием волейбольного мяча снизу, передача двумя сверху.	1	
40	8	Прием волейбольного мяча снизу	1	
41	9	Прыжки правым, левым боком через гимнастическую скамейку	1	
42	10	Прыжки толчком двумя через гимнастическую скамейку за 1 минуту.	1	
43	11	Передача и прием волейбольного мяча в парах	1	

44	12	Передача волейбольного мяча двумя руками над собой	1	
45	13	Учебная игра в волейбол. ОФП.	1	
46	14	Подтягивания из виса юноши, с опорой ногами девушки	1	
47	15	Упражнения на мышцы брюшного пресса	1	
48	16	Поднимания туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	1	
49	17	Кроссовая и силовая подготовка. Игра в волейбол	1	
50	18	Кросс в зале 1000м юноши, 750м девушки.	1	
51	19	Спортивные игры	1	
52	20	Спортивные игры	1	
<b>Раздел 4 Легкая атлетика (16ч)</b>				
53	1	ТБ и правила поведения во время занятий л/а	1	
54	2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
55	3	Спринтерский бег, челночный бег 3x10м	1	
56	4	Челночный бег 3x10м с учетом времени	1	
57	5	Прыжковые упражнения, ОФП.	1	
58	6	Прыжок в длину с места	1	
59	7	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	
60	8	Бег 30м с учетом времени. СИ.	1	
61	9	Спринтерский бег, эстафетный бег	1	
62	10	Бег 60м с учетом времени, СИ.	1	
63	11	Метание малого мяча в даль	1	
64	12	Метание малого мяча в даль	1	
65	13	Кроссовая и силовая подготовка	1	
66	14	Кросс	1	
67	15	Спортивные игры	1	
68	16	Спортивные игры	1	

