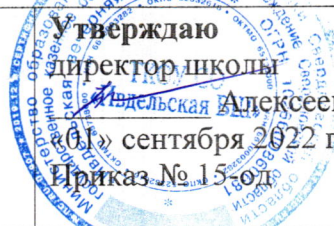




ТКОУ СО "Ивдельская ВШ" Директор школы Алексеева Н.Г. 01.09.2022 г.

государственное казенное общеобразовательное учреждение Свердловской области  
«Ивдельская вечерняя школа»

<p><b>Рассмотрено</b> на заседании МО «31» августа 2022г. Протокол № 1</p>	<p><b>Согласовано</b> заместителем директора по учебно-воспитательной работе «31» августа 2022 г.</p>	<p><b>Утверждаю</b> директор школы Алексеева Н.Г. «01» сентября 2022 г. Приказ № 15-од</p> 
--	---	--

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 10-12 класс

Корякина Н.В., Гуро И.О..

г. Ивдель  
2022 г.

**Пояснительная записка по предмету**  
**«Физическая культура» 10-12 класс**

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» (Зарегистрирован в Минюсте России 09.02.2016 № 41020); Законом РФ «Об образовании»; Примерных программ по учебным предметам.

***В результате изучения учебного предмета 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.*

**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.*

**Календарно-тематическое планирование уроков по физической культуре в 10 классе (35 часов)**

№	Содержание	Кол. часов	Тема	Дата	
				План	Факт
<b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>					
1.	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.	1	Оздоровительные системы физического воспитания		
2.		1	Роль оздоровительных систем в формировании здорового образа жизни		
3.		1	Вредные привычки и их профилактика		
4.		1	Предупреждение профессиональных заболеваний		
5.		1	Поддержание репродуктивной функции		
6.		1	Умственная и физическая деятельность		
7.		1	Аутотренинг		
8.		1	Самомассаж		
9.		1	Банные процедуры и их дозировка		
10.		1	Индивидуальные занятия оздоровительной и тренировочной направленности		
11.		1	<b>Контрольная работа №1 «Современные оздоровительные системы физического воспитания»</b>		
<b>Физическое совершенствование</b>					
12.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i>	1	Базовые виды спорта		
13.		1	История гимнастики		
14.		1	История акробатики		
15.		1	Акробатические и гимнастические комбинации и их совершенствование		
16.		1	<b>Зачет № 1 « Гимнастика и акробатика»</b>		
17.		1	Основные виды борьбы, правила техники безопасности.		
18.		1	Приемы самостраховки		
19.		1	Олимпийские чемпионы в основных видах борьбы		
20.		1	Волейбол. История создания и развития.		
21.		1	Правила игры в волейбол		
22.		1	Российские чемпионы в волейболе		

23.		1	Прием и передача мяча		
24.		1	Подача и нападающий удар.		
25.		1	Совершенствование техники защитных действий		
26.		1	Совершенствование тактики игры		
27.		1	<b>Зачет № 2 «Волейбол»</b>		
28.		1	Гандбол. История создания и развития		
29.		1	Передача и ловля мяча		
30.		1	Совершенствование техники ведения мяча		
31.		1	Совершенствование техники защитных действий		
32.		1	Совершенствование тактики игры		
33.		1	Развитие физических качеств в гандболе		
34.		1	Национальные виды спорта		
35.		1	<b>Итоговая контрольная работа</b>		



**Календарно-тематическое планирование уроков по физической культуре в 11 классе (35 часов)**

№	Содержание	Кол. часов	Тема	Дата	
				План	Факт
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.	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.	1	Оздоровительные системы физического воспитания	05.09	
2.		1	Общий фитнес	12.09	
3.		1	Физический фитнес	19.09	
4.		1	Спортивно-ориентированный фитнес	26.09	
5.		1	Умственная и физическая деятельность	03.10	
6.		1	Адаптивная физическая культура	10.10	
7.		1	Оздоровительная ходьба и бег	17.10	
8.		1	<b>Контрольная работа №1 «Оздоровительные системы физического воспитания»</b>	24.10	
<b>Физическое совершенствование</b>					
9.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: 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; <i>техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i> Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</i>	1	Легкая атлетика. История создания и развития.	14.11	
10.		1	Бег на различные дистанции	21.11	
11.		1	Комплекс упражнений для развития физических качеств в беге	28.11	
12.		1	Усейн Болт – самый быстрый человек на земле	05.12	
13.		1	<b>Зачет №1. «Бег на различные дистанции»</b>	19.12	
14.		1	Прыжки в длину	26.12	
15.		1	Прыжки в высоту		
16.		1	Комплекс упражнений для развития физических качеств в прыжках		
17.		1	Метание. Виды		
18.		1	Олимпийские чемпионы в легкой атлетике		
19.		1	<b>Контрольная работа №2. «Легкая атлетика»</b>		
20.		1	История футбола		
21.		1	Правила игры в футбол		
22.		1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек		

23.		1	Совершенствовании техники ударов по мячу и остановок мяча		
24.		1	Совершенствование тактики игры футбол		
25.		1	Великие футболисты мира		
26.		1	<b>Зачет №2. «Футбол»</b>		
27.		1	История Хоккея.		
28.		1	Виды игры хоккей		
29.		1	Правила игры в хоккей		
30.		1	Техника и тактика игры в хоккей		
31.		1	Великие хоккеисты мира.		
32.		1	<b>Зачет №3. «Хоккей»</b>		
33.		1	Гиревой спорт. История.		
34.		1	Прикладная физическая подготовка		
35.		1	<b>Итоговая контрольная работа</b>		



**Календарно-тематическое планирование уроков по физической культуре в 12 классе (35 часов)**

№	Содержание	Кол. часов	Тема	Дата	
				План	Факт
<b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>					
1.	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i> . 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. <i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i>	1	Соревновательная деятельность		
2.		1	Правила организации и проведения соревнований		
3.		1	Формы организации занятий физической культурой.		
4.		1	ГТО. История		
5.		1	Знаки отличия комплекса ГТО		
6.		1	Нормативные испытания ГТО		
7.		1	Современное состояние физической культуры и спорта в России.		
8.		1	Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»		
9.		1	<b>Зачет №1. «Соревновательная деятельность»</b>		
<b>Физическое совершенствование</b>					
10.	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах; плавание; Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i>	1	Лыжная гонка. История		
11.		1	История биатлона		
12.		1	Техника лыжных гонок		
13.		1	Основные виды лыжных гонок.		
14.		1	Соревнования лыжных гонок		
15.		1	Олимпийские чемпионы по лыжным гонкам		
16.		1	<b>Зачет №2. «Лыжные гонки»</b>		
17.		1	История плавания		
18.		1	Виды плавания		
19.		1	Основные правила плавания		
20.		1	Биография олимпийского чемпиона Александра Попова		
21.		1	<b>Зачет №3. «Плавание»</b>		
22.		1	Баскетбол. История.		
23.		1	Правила игры баскетбол		
24.		1	Передача и ловля мяча		
25.		1	Техника ведения мяча		

26.		1	Техника бросков мяча		
27.		1	Защитные действия в баскетболе		
28.		1	Тактика игры в баскетбол		
29.		1	Майкл Джордон - «Его воздушность»		
30.		1	<b>Зачет №4. «Баскетбол»</b>		
31.		1	Хоккей с мячом. История		
32.		1	Правила игры хоккея с мячом		
33.		1	Техника и тактика игры		
34.		1	<b>Итоговая контрольная работа</b>		