

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и молодежной политики Свердловской**

**области**


**Департамент образования Администрации г.Екатеринбурга MAOY**

**СОШ № 175**

**MAOY СОШ № 175**

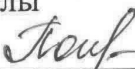
**РАССМОТРЕНО**

Кафедрой учителей  
физической культуры и  
ОБЖ

  
Зав.кафедрой А.А.Шишин  
Протокол №1 от «29»  
августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании пед.совета  
школы

  
Зам.директора П.С.  
Пономарева  
Протокол №1 от «30»  
августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор MAOY СОШ  
№ 175

  
Н.В. Маллаева  
Приказ № 253 от 31 августа  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Общая физическая подготовка»**

для обучающихся 10 – 11 классов

**г.Екатеринбург 2023**

## **Структура рабочей программы**

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
2. Содержание учебного предмета
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

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

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.

### **2. Содержание учебного предмета**

#### **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.*

#### **ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;

### **3.**

#### **4. Тематическое планирование 10 класс**

Раздел учебного предмета, темы	Содержание	количество часов, отводимых на освоение темы
		10-11 класс
<b>Раздел 1.</b> 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); <i>технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.</i>	20
<b>Раздел 2.</b> ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования	14

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 502085844178601650637293395212696482828509200572

Владелец Маллаева Наталия Валентиновна

Действителен с 21.09.2023 по 20.09.2024