

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Самарской области

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа пос.Новоспасский  
муниципального района Приволжский Самарской области  
(ГБОУ СОШ пос. Новоспасский)

ГБОУ СОШ пос. Новоспасский

РАССМОТРЕНО  
МО

\_\_\_\_\_Александрова О.Н.  
\_\_\_\_\_Володкина С.В.  
Протокол №1

от "21" 08 2023г.

СОГЛАСОВАНО  
И.о.зам.директора по УР

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
ГБОУ СОШ  
пос.Новоспасский

\_\_\_\_\_Илларионова Н.В.  
Приказ №75 от 30.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Учебного предмета  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(для 10-11 классов)  
на 2023 – 2024 учебный год

## **Нормативно-правовая основа программы:**

- Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (с изменениями и дополнениями)
- Устав ГБОУ СОШ пос.Новоспасский
- ООП СОО ГБОУ СОШ пос.Новоспасский
- Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы: учеб.пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. —6-е изд. — М. : Просвещение, 2021.

## **Срок реализации программы**

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчета 3 часа в неделю: в 10 – 11 классах – 102 часа. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использован для увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Срок реализации программы 204 часов с 10 по 11 класс.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура 10-11»**

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 курса «Физическая культура»**

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.

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 самостраховки.

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

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов, отводимых на изучение темы</b>
1	Лёгкая атлетика	15
2	Волейбол	18
3	Гимнастика	15
4	Лыжная подготовка	18
5	Баскетбол	18
7	Лёгкая атлетика	18

## Тематическое планирование

Класс 10

№	Раздел (количество часов) Тема урока	Количество часов, отводимых на изучение темы
<b>Лёгкая атлетика (15)</b>		
1	Лёгкая атлетика. ТБ. Низкий старт.	1
2	Спринтерский бег. Бег 30 м.	1
3	Бег 100 метров. Прыжок в длину с места.	1
4	Эстафетный бег	1
5-6	Развитие выносливости. Эстафеты. Бег 100 м.	2
7-9	Метание гранаты на дальность.	3
10-12	Прыжки в длину с разбега.	3
13-14	Развитие выносливости. Эстафеты.	2
15	Бег 2000м. – девочки и 3000м. -юноши	2
<b>Волейбол (18)</b>		
16	Техника безопасности на уроках. Стойки и передвижения волейболиста.	1
17-19	Приём подачи, игра кулаком у сетки.	3
20-21	Передача мяча сверху за голову в опорном положении.	2
22-23	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке	2
24-26	Прямой нападающий удар.	3
27-29	Тактические действия в волейболе	3
30-33	Совершенствование техники. Учебная игра.	4
<b>Гимнастика (15)</b>		
34-35	Техника безопасности на уроках. Строевые упражнения	2
36-37	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Длинный кувырок вперёд через препятствие. Стойка на руках. Прыжки в глубину.	2
38-39	Опорный прыжок через козла.	2
40-41	Развитие координационных способностей	2
42-43	Развитие гибкости	2
44-45	Развитие силы	2
46	Лазание по канату	1
47-48	Повторение пройденного материала.	2
<b>Лыжная подготовка (18)</b>		
49	Техника безопасности на уроках. Лыжная подготовка. Повторение техники ходов	1
50-53	Коньковый ход.	4
54-56	Переход с одновременных ходов на попеременные.	2
57-61	Совершенствование техники ходов. Элементы тактики лыжных ходов	5
62	Соревнования на дистанции 3 км.	1
63-64	Преодоление подъёмов и препятствий.	2

65-66	Круговая эстафета с этапом 300 м.	2
<b>Баскетбол (18)</b>		
67	Техника безопасности на уроках. Баскетбол. Стойки и передвижения игрока.	1
68-71	Совершенствование ведения, передач, бросков мяча.	4
72-74	Бросок мяча в движении.	3
75-77	Техника бросков мяча в прыжке.	3
78	Защита против игрока с мячом.	1
79-80	Позиционное нападение.	2
81-84	Правила игры. Учебная игра.	4
<b>Лёгкая атлетика (18)</b>		
85-87	Техника безопасности на уроках. Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту способом перешагивание.	3
88	Спринтерский бег. Прыжки в длину с места.	1
89-90	Прыжок в длину с разбега.	2
91-92	Развитие скоростных способностей	2
93-94	Спринтерский бег – 30 и 100 метров.	2
95	Бег на среднюю дистанцию – 400 м.	1
96-98	Кроссовая подготовка.	3
99-102	Повторение пройденного материала.	4
	<b>ИТОГО:</b>	102 часа

### Класс 11

Номер урока	Содержание (разделы, темы)	Количество часов
<b>Лёгкая атлетика (15)</b>		
		1
1	Лёгкая атлетика. ТБ. Низкий старт.	1
2	Спринтерский бег. Бег 30 м.	1
3	Бег 100 метров. Прыжок в длину с места.	1
4	Эстафетный бег	1
5-6	Развитие выносливости. Эстафеты. Бег 100 м.	2
7-9	Метание гранаты на дальность.	3
10-12	Прыжки в длину с разбега.	3
13-14	Развитие выносливости. Эстафеты.	2
15	Бег 2000м. – девочки и 3000м. -юноши	1
<b>Волейбол (18)</b>		
16	Техника безопасности на уроках. Стойки и передвижения волейболиста.	1
17-19	Приём подачи, игра кулаком у сетки.	3
20-21	Передача мяча сверху за голову в опорном положении.	2
22-23	Передача мяча двумя руками сверху в прыжке	2
24-26	Прямой нападающий удар.	3
27-29	Тактические действия в волейболе	3
30-33	Совершенствование техники. Учебная игра.	4

<b>Гимнастика (15)</b>		
34-35	Техника безопасности на уроках. Строевые упражнения	2
36-37	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Стойка на голове и руках. Сед углом. Стойка на лопатках.	2
38-39	Опорный прыжок через козла.	2
40-41	Развитие координационных способностей	2
42-43	Развитие гибкости	2
44-45	Развитие силы	2
46	Лазание по канату	1
47-48	Повторение пройденного материала.	2
<b>Лыжная подготовка (18)</b>		
49	Техника безопасности на уроках. Лыжная подготовка. Повторение техники ходов	1
50-53	Коньковый ход.	4
54-56	Переход с хода на ход.	2
57-61	Совершенствование техники ходов. Элементы тактики лыжных ходов	5
62	Соревнования на дистанции 3 км.	1
63-64	Старт и финиширование.	2
65-66	Круговая эстафета с этапом 300 м.	2
<b>Баскетбол (18)</b>		
67	Техника безопасности на уроках. Баскетбол. Стойки и передвижения игрока.	1
68-71	Совершенствование ведения, передач, бросков мяча.	4
72-74	Бросок мяча в движении.	3
75-77	Техника бросков мяча в прыжке.	3
78	Защита против игрока с мячом.	1
79-80	Позиционное нападение.	2
81-84	Правила игры. Учебная игра.	4
<b>Лёгкая атлетика (18)</b>		
85-87	Техника безопасности на уроках. Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту способом перешагивание.	3
88	Спринтерский бег. Прыжки в длину с места.	1
89-90	Прыжок в длину с разбега.	2
91-92	Развитие скоростных способностей	2
93-94	Спринтерский бег – 30 и 100 метров.	2
95	Бег на среднюю дистанцию – 400 м.	1
96-98	Кроссовая подготовка.	3
99-102	Повторение пройденного материала.	4
	<b>ИТОГО:</b>	102 часа