

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Знаменская средняя общеобразовательная школа**

Рассмотрено на методсовете «__» _____ 2022 года Протокол №__ от _____	Согласовано Заместитель директора по УВР _____ Е.И.Машукова «__» _____ 2022 года	Утверждаю: Директор _____ А.В.Баталова Приказ №__ от _____
--	---	---

Рабочие программы учебных предметов и курсов, предусмотренных основной образовательной программой среднего общего образования

**Предметная область «Физическая культура»**  
срок реализации программы: 2 года

**Разработана Серебrenниковой О.А.**  
**учителем физической культуры**  
**высшей квалификационной категории**

с. Знаменка  
2022 г.

### **Пояснительная записка**

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. Содержание учебника по физической культуре ориентировано на формирование личности, готовой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Такая целевая установка сформулирована в Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС). В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями – достигается формирование физической культуры личности. Физическая культура личности включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом, использование для укрепления здоровья и хорошего самочувствия оздоровительных упражнений и гигиенических процедур.

В процессе освоения содержания предмета «Физическая культура» решаются задачи по разностороннему физическому, нравственному, эстетическому и этическому воспитанию личности старшеклассника. Занятия по физической культуре создают неограниченные возможности для развития самостоятельности и активности, формируют у учащихся такие потребности, как стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации и творчеству.

**Целью школьного** физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и свойств личности;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта.

### Место учебного курса в учебном плане

В 10 и 11 классах продолжается обязательное изучение учебного предмета «Физическая культура» из расчета 3ч в неделю. Третий час на преподавание предмета был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

### 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;
  - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

### Распределение учебного времени на различные виды программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		10 кл	11 кл
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>90</b>	<b>90</b>
1.1.	Основы знаний	В процессе занятий	
1.2.	Спортивные игры	30	30
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4.	Легкая атлетика	22	22
1.5.	Лыжная подготовка	20	20
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>12</b>	<b>9</b>
2.1.	Спортивные игры (лапта)	12	9
Всего часов в год		102	99

### Содержание программного материала

#### 1. Базовая часть:

1.1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте:

Правовые основы физической культуры и спорта;

Понятия о физической культуре личности;

Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья;

Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями;

Основные формы и виды физических упражнений;  
Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями;  
Адаптивная физическая культура;  
Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями;  
Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности;  
Основы организации двигательного режима;  
Организация и проведение спортивно-массовых соревнований;  
Понятие телосложения и характеристика его основных типов;  
Способы регулирования массы тела человека;  
Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры;  
Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;  
Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

### **1.2. Спортивные игры:**

**Баскетбол.** Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование ловли и передачи мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

**Волейбол.** Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

**Футбол.** Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

**1.3. Гимнастика с элементами акробатики.** Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение и совершенствование опорных прыжков. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости. Знания.

**1.4. Легкая атлетика.** Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Развитие координационных способностей. Развитие выносливости. Развитие координационных, скоростно-силовых и скоростных способностей. Знания.

**1.5. Лыжная подготовка.** Освоение техники лыжных ходов. Знания.

## **2. Вариативная часть:**

### **2.1. Спортивные игры.**

**Лапта.** Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование ловли и передачи мяча. Совершенствование техники перебежек. Совершенствование техники перемещения, развитие кондиционных и координационных способностей. Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

### 3. Демонстрировать.

физические способности	физические упражнения	юноши	девушки
Скоростные	Бег 30 м, с	5,0	5,4
	Бег 100 м, с	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из вися на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с	13.50	-
	Кроссовый бег на 2 км, мин/с	-	10.00

Календарно – тематическое планирование 10 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	Фактически
Легкая атлетика- 11 часов				
1-2	Инструктаж по ТБ. Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	3.9 7.9	
3	Бег на результат 100 метров. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1	9.9	
4-6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание, приземление. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	3	10.9 14.9 16.9	
7-9	Метание мяча с 4-5 бросковых шагов, с полного разбега; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния до 20 метров. Метание гранаты с места на дальность, с колена, лежа, с разбега . ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	3	17.9 21.9 23.9	
10-11	Бег в равномерном темпе 20-25 мин. Бег 1000м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег 3000м (юноши), 2000(девушки) результат	2	24.9 28.9	
Спортивные игры – 8 часов				
12-14	Совершенствование техники ударов по мячу, остановок, ведения мяча. Совершенствование техники перемещений, владения мячом. Игра в мини-футбол.	3	30.9 01.10 5.10	
15-19	Лапта.Остановка скачком. Повороты переступанием. Увертывание смещением Удар малой битой снизу, сверху двумя руками. Ловля одной рукой на три пальца после отскока.	5	7.10;8.10 12.10;14.10 15.10	
Гимнастика – 18 часов				
20-21	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. ОРУ без предметов. ОРУ с предметами (с набивными мячами, гантелями, обручами, скакалками, большими мячами. Развитие силы.	2	19.10 21.10	
22-28	Строевые упражнения. Висы и упоры (подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом). Развитие силы. Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей. Сдача норм ОФП. Тест: прыжки через скакалку (скорость, выносливость). Лазание по канату на скорость. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие выносливости и координации. Тест : челночный бег 3x10	7	22.10 26.10 28.10 29.10 9.11 11.11 12.11	
29-33	Юноши-Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки-Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Комбинация из разученных элементов на оценку. Развитие гибкости.	5	16.11 18.11 19.11 23.11 25.11	
34-37	Опорный прыжок (ноги врозь через коня в длину выс.-115-120 10кл, 120-125 11кл.; прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой конь в ширину, высота 110см). Развитие силовых, скоростно-силовых и координационных способностей.	4	26.11 30.11 02.12 03.12	
Лыжная подготовка -4 часа				
	ТБ на уроках лыжной подготовки. Влияние занятий лыжными гонками на	2		

38-39	укрепление здоровья. Правила проведения самостоятельных занятий. Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях.			
40-41	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км(дев) и до 7,5км(юн).	2		
Спортивные игры: волейбол (6 часов)				
42-43	Совершенствование техники передвижений, стоек.	2		
44-45	Совершенствование техники приёма и передач мяча.	2		
46-47	Совершенствование техники подач мяча	2		
Лыжная подготовка - 9 часов				
48-56	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км(дев) и до 7,5км(юн).	9		
Спортивные игры: волейбол (4 часа)				
57-58	Совершенствование техники нападающего удара	2		
59	Совершенствование техники защитных действий	1		
60	Совершенствование тактики игры	1		
Спортивные игры: баскетбол (3 часа)				
61	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов , стоек.	1		
62-63	Совершенствование ловли и передач мяча.	2		
Лыжная подготовка -7 часов				
64-70	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км(дев) и до 7,5км(юн). Принять контрольные нормативы на дистанции 5 км у юношей и 3 км у девушек (классический ход)	7		
Спортивные игры: баскетбол (7 часов)				
71-72	Совершенствование техники ведения мяча.	2		
73-74	Совершенствование техники бросков мяча.	2		
75	Совершенствование техники защитных действий.	1		
76	Совершенствование техники перемещений, владения мячом.	1		
77	Совершенствование тактики игры.	1		
Спортивные игры: футбол (7 часов)				
78-84	Совершенствование техники защитных действий, тактики игры. Игра в мини- футбол.	7		
Спортивные игры: мини-лапта (7 часов)				
85-87	Тактика бьющей команды:Перебежка в одну и разные стороны. Борьба за город. Тактика командных перебежек. Совершенствование тактических действий	3		
88-90	Тактика водящей команды:Тактика ловли. Выбор стратегии. Расстановка игроков с учётом их индивидуальной и физической подготовки	3		
91	Совершенствование тактики игры. Контрольная игра в мини-лапту	1		
Легкая атлетика (11 часов)				
92-93	Инструктаж по ТБ. Низкий старт 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на 100 метров. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	2		
94	Бег на 100 метров на результат.	1		
95-97	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов.Отталкивание, приземление. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	3		
98-100	Метание гранаты на дальность (мальчики 700 гр), (девочки 500гр). Челночный бег. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	3		
101-102	Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 1000м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег 3000м (юноши), 2000(девушки) результат.	2		

Календарно – тематическое планирование 11 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			По плану	Фактически
Легкая атлетика- 11 часов				
1-2	Инструктаж по ТБ. Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	3.9 7.9	
3	Бег на результат 100 метров. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1	9.9	
4-6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Отталкивание, приземление. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	3	10.9 14.9 16.9	
7-9	Метание мяча с 4-5 бросковых шагов, с полного разбега; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния до 20 метров. Метание гранаты с места на дальность, с колена, лежа, с разбега . ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	3	17.9 21.9 23.9	
10-11	Бег в равномерном темпе 20-25 мин. Бег 1000м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег 3000м (юноши), 2000(девушки) результат	2	24.9 28.9	
Спортивные игры – 8 часов				
12-14	Совершенствование техники ударов по мячу, остановок, ведения мяча. Совершенствование техники перемещений, владения мячом. Игра в мини-футбол.	3	30.9 1.10 5.10	
15-19	Остановка скачком. Повороты переступанием. Увертывание смещением Удар малой битой снизу, сверху двумя руками. Ловля одной рукой на три пальца после отскока.	5	7.10;8.10 12.10;14.10 15.10	
Гимнастика – 18 часов				
20-21	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. ОРУ без предметов. ОРУ с предметами (с набивными мячами, гантелями, обручами, скакалками, большими мячами. Развитие силы.	2	19.10 21.10	
22-28	Строевые упражнения. Висы и упоры (подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом). Развитие силы. Подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей. Сдача норм ОФП. Тест: прыжки через скакалку (скорость, выносливость). Лазание по канату на скорость. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие выносливости и координации. Тест : челночный бег 3x10	7	22.10 26.10 28.10 29.10	
29-33	Юноши-Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки-Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Комбинация из разученных элементов на оценку. Развитие гибкости.	5		
34-37	Опорный прыжок (ноги врозь через коня в длину выс.-115-120 10кл, 120-125 11кл.; прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой конь в ширину, высота 110см). Развитие силовых, скоростно-силовых и координационных способностей.			
Лыжная подготовка -4 часа				



38-39	ТБ на уроках лыжной подготовки. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Правила проведения самостоятельных занятий. Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях.	2		
40-55	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км(дев) и до 7,5км(юн).	2		
Спортивные игры: волейбол (6 часов)				
	Совершенствование техники передвижений, стоек.	2		
	Совершенствование техники приёма и передач мяча.	2		
	Совершенствование техники подач мяча	2		
Лыжная подготовка – 9 часов				
56-57	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км(дев) и до 7,5км(юн).	9		
Спортивные игры: волейбол ( часов)				
64-65	Совершенствование техники нападающего удара	2		
66	Совершенствование техники защитных действий	1		
67	Совершенствование тактики игры	1		
Спортивные игры: баскетбол (3 часа)				
68	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов , стоек.	1		
69-70	Совершенствование ловли и передач мяча.	2		
Лыжная подготовка – 7 часов				
	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км(дев) и до 7,5км(юн).Принять контрольные нормативы на дистанции 5 км у юношей и 3 км у девушек (классический ход)	7		
Спортивные игры: баскетбол (7 часов)				
71-72	Совершенствование техники ведения мяча.	2		
73-74	Совершенствование техники бросков мяча.	2		
75	Совершенствование техники защитных действий.	1		
76	Совершенствование техники перемещений, владения мячом.	1		
77	Совершенствование тактики игры.	1		
Спортивные игры: футбол (7 часов)				
78-84	Совершенствование техники защитных действий, тактики игры. Игра в мини- футбол.	7		
Спортивные игры: мини-лапта (4 часа)				
85-86	Тактика бьющей команды:Перебежка в одну и разные стороны. Борьба за город. Тактика командных перебежек. Совершенствование тактических действий	2		
87-88	Тактика водящей команды:Тактика ловли. Выбор стратегии. Расстановка игроков с учётом их индивидуальной и физической подготовки Совершенствование тактики игры. Контрольная игра в мини-лапту	2		
Легкая атлетика (11 часов)				
89-90	Инструктаж по ТБ. Низкий старт 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег на 100 метров. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	2		
91	Бег на 100 метров на результат.	1		
92-94	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов.Отталкивание, приземление. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	3		
95-97	Метание гранаты на дальность (мальчики 700 гр), (девочки 500гр). Челночный бег. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	3		

98-99	Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 1000м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег 3000м (юноши), 2000(девушки) результат.	2		
-------	---	---	--	--