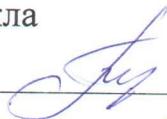


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Тангинская средняя общеобразовательная школа»**

РАССМОТРЕНО

Методическое  
объединение  
политехнического  
цикла



Тазина О.Н.

Протокол №1 от «30»  
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР



Дорожкова И.Н.

«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Капустина Л.Н.  
«31» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10-11 классов

на 2023-2024 учебный год

Составитель программы:  
Тазина Ольга Николаевна  
учитель физической культуры

соответствие занимаемой должности

с.Танга 2023

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования с учетом примерной программы ООП СОО, образовательной программы МБОУ «Тангинская СОШ» и авторской программы «Физическая культура» (В.И.Лях- М.: Просвещение, 2011г.)

### **Планируемые результаты:**

#### **Личностные результаты**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;-
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение длительно сохранять красивую осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- желание поддерживать хорошее телосложение в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески

применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Выпускник средней школы 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;
- 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 средней школы 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

### 10 класс

#### **1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

Физическая культура человека и общества, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно- массовое движение.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико- тактические действия в избранном виде спорта.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий, в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Аутогенная тренировка. Психомышечная психорегулирующая тренировка.

#### **2. Легкая атлетика (11+19ч.)- 30 часов.**

Терминология л/а. ТБ при занятиях л/а. правила и организация проведения соревнований по л/а. подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Спринтерский, эстафетный бег.

Низкий, высокий старт, финиширование.

Специальные беговые упражнения.

Прыжок в длину, в высоту.

Метание малого мяча, гранаты.

Бег на средние дистанции.

#### **3. Кроссовая подготовка (13 часов).**

Терминология кроссовой подготовки. Правила и организация соревнований по кроссу. Помощь в судействе. ТБ при занятии кроссом.

Бег на длинные дистанции.

Бег по пересеченной местности.

Преодоление горизонтальных препятствий, развитие выносливости.

#### **4. Гимнастика (24 часа).**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий.

Основы выполнения гимнастических упражнений. ТБ при занятиях гимнастикой.

Строевые упражнения на месте и в движении.

ОРУ:

- без предметов, с предметами;
- на развитие координационных, силовых способностей, гибкости;
- с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, позвоночника;
- в парах.

Висы и упоры.

Снарядная гимнастика, прикладные упражнения.

Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии.

Опорный прыжок.

Лазание по канату.

## **5. Спортивные игры (волейбол, баскетбол)- 35 часов.**

### ***Волейбол- 18 часов.***

Терминология игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. ТБ при занятиях волейболом. Правила судейства. Подготовка места занятий.

Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек игрока.

Техника передачи мяча.

Техника подачи мяча (нижняя прямая, верхняя прямая).

Техника прямого нападающего удара.

Тактика игры.

Овладение игрой.

### ***Баскетбол- 17 часов.***

Терминология игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. ТБ при занятиях баскетболом. Правила судейства. Подготовка места занятий.

Овладение двигательными действиями:

- бег с изменением направления скорости;
- передачи мяча на месте и в движении.

Техника ведения мяча.

Техника бросков мяча.

Тактика в нападении и защите.

Овладение игрой.

## **Содержание**

### **11 класс**

#### **1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

Спортивно- оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Основы организации и проведения спортивно- массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к

участию в спортивно- массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно- массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье человека.

Аутогенная тренировка. Психомышечная психорегулирующая тренировка.

## **2. Легкая атлетика (11+19ч.)- 30 часов.**

Терминология л/а. ТБ при занятиях л/а. правила и организация проведения соревнований по л/а. подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Спринтерский, эстафетный бег.

Низкий, высокий старт, финиширование.

Специальные беговые упражнения.

Прыжок в длину, в высоту.

Метание малого мяча, гранаты.

Бег на средние дистанции.

## **3. Кроссовая подготовка (13 часов).**

Терминология кроссовой подготовки. Правила и организация соревнований по кроссу. Помощь в судействе. ТБ при занятии кроссом.

Бег на длинные дистанции.

Бег по пересеченной местности.

Преодоление горизонтальных препятствий, развитие выносливости.

## **4. Гимнастика (24 часа).**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. ТБ при занятиях гимнастикой.

Строевые упражнения на месте и в движении.

ОРУ:

- без предметов, с предметами;

- на развитие координационных, силовых способностей, гибкости;

- с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, позвоночника;

- в парах.

Висы и упоры.

Снарядная гимнастика, прикладные упражнения.

Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии.

Опорный прыжок.

Лазание по канату.

## **5. Спортивные игры (волейбол, баскетбол)- 35 часов.**

*Волейбол- 18 часов.*

Терминология игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. ТБ при занятиях волейболом. Правила судейства. Подготовка места занятий.

Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек игрока.

Техника передачи мяча.

Техника подачи мяча (нижняя прямая, верхняя прямая).

Техника прямого нападающего удара.

Тактика игры.

Овладение игрой.

### ***Баскетбол- 17 часов.***

Терминология игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. ТБ при занятиях баскетболом. Правила судейства. Подготовка места занятий.

Овладение двигательными действиями:

- бег с изменением направления скорости;

- передачи мяча на месте и в движении.

Техника ведения мяча.

Техника бросков мяча.

Тактика в нападении и защите.

Овладение игрой.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **10 класс (3 часа в неделю).**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы, темы</b>	<b>Количество часов</b>
	<b>I. Основы знаний по физической культуре</b>	<b>в процессе урока</b>
	<b>II. Легкая атлетика.</b>	<b>11(всего 30)</b>
1-5	ТБ на занятиях л/а. Спринтерский, эстафетный бег.	5
6-11	Прыжок в длину с разбега. Метание снаряда (малого мяча, гранаты).	6
	<b>III. Кроссовая подготовка.</b>	<b>13</b>
12-24	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	13
	<b>IV. Гимнастика с основами акробатики.</b>	<b>24</b>
	Строевые упражнения.	<b>в процессе урока</b>
25-32	ТБ при занятиях гимнастикой. Висы и упоры. Опорный прыжок.	8
33-48	Акробатические упражнения. Лазание.	16
	<b>V. Спортивные игры.</b>	<b>35</b>
	<b>Волейбол.</b>	<b>18</b>

49-51	ТБ при занятиях волейболом. Техника передвижения, остановок, поворотов, стоек игрока.	3
52-54	Техника приема и передачи мяча.	3
55-58	Техника нижней, верхней прямой подачи.	4
59-62	Техника прямого нападающего удара.	4
63-66	Тактика игры.	4
	<b>Баскетбол.</b>	<b>17</b>
67-69	ТБ при занятиях баскетболом. Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек игрока.	3
70-72	Техника ловли и передачи мяча.	3
73-75	Техника бросков мяча.	3
76-79	Индивидуальная техника защиты.	4
80-83	Тактика игры.	4
	<b>II. Легкая атлетика.</b>	<b>19(всего 30)</b>
84-86	Спринтерский, эстафетный бег.	3
87-89	Прыжок в высоту с разбега. Бег на средние дистанции.	3
90-92	Прыжок в длину с разбега. Бег на средние дистанции.	3
93-95	Метание малого мяча. Бег на средние дистанции.	3
96-98	Метание гранаты. Бег на средние дистанции.	3
99-102	Бег на длинные дистанции.	4
	<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**11 класс (3 часа в неделю).**

№ п\п	Разделы, темы	Количество часов
	<b>I. Основы знаний по физической культуре</b>	<b>в процессе урока</b>
	<b>II. Легкая атлетика.</b>	<b>11(всего 30)</b>
1-5	ТБ на занятиях л/а. Спринтерский, эстафетный бег.	5
6-11	Прыжок в длину с разбега. Метание снаряда (малого мяча, гранаты).	6
	<b>III. Кроссовая подготовка.</b>	<b>13</b>
12-24	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	13
	<b>IV. Гимнастика с основами акробатики.</b>	<b>24</b>
	Строевые упражнения.	<b>в процессе урока</b>
25-32	ТБ при занятиях гимнастикой. Висы и упоры. Опорный прыжок.	8

33-48	Акробатические упражнения. Лазание.	16
	<b>V. Спортивные игры.</b>	<b>35</b>
	<b><i>Волейбол.</i></b>	<b>18</b>
49-51	ТБ при занятиях волейболом. Техника передвижения, остановок, поворотов, стоек игрока.	3
52-54	Техника приема и передачи мяча.	3
55-58	Техника нижней, верхней прямой подачи.	4
59-62	Техника прямого нападающего удара.	4
63-66	Тактика игры.	4
	<b><i>Баскетбол.</i></b>	<b>17</b>
67-69	ТБ при занятиях баскетболом. Техника перемещений, остановок, поворотов, стоек игрока.	3
70-72	Техника ловли и передачи мяча.	3
73-75	Техника бросков мяча.	3
76-79	Индивидуальная техника защиты.	4
80-83	Тактика игры.	4
	<b>II. Легкая атлетика.</b>	<b>19(всего 30)</b>
84-86	Спринтерский, эстафетный бег.	3
87-89	Прыжок в высоту с разбега. Бег на средние дистанции.	3
90-92	Прыжок в длину с разбега. Бег на средние дистанции.	3
93-95	Метание малого мяча. Бег на средние дистанции.	3
96-98	Метание гранаты. Бег на средние дистанции.	3
99-102	Бег на длинные дистанции.	4
	<b>ИТОГО</b>	<b>102</b>