

Приложение к ООП СОО утвержденной  
приказом от 10.06.2021 №Ш10-13-395/1

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №10 с углубленным изучением отдельных предметов**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предмет Физическая культура

Уровень Общеобразовательный

Класс 10 – 11

**2021-2023 учебный год**

Количество часов:  
всего 210 ч.; в неделю 3 ч.

Программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, примерной учебной программы среднего общего образования по физической культуре для 10-11 классов (опубликована в сборнике «Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. - 6-е изд. - М.: Просвещение, 2019.

Сургут, 2021 г.

### Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 10-11 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО 2012 г.), с учетом Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (ПООП СОО 2016 г.) и с учетом примерной программы по учебным предметам. Физическая культура. 10-11 классы: В. И. Лях, 2021.

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:

- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 15.05.2012 №413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования", зарегистрирован Минюстом России 07 июня 2012 года №24480);
- Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (далее - ПООП СОО) одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28.06.2016 N 2/16-з. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. N 2/16-з).
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
- Авторская программа В.И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций. - М.: Просвещение, 2021.

**Цель изучения:** 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### Задачи обучения:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- содействие гармоничному развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Информация о количестве учебных часов: согласно федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования для изучения курса «Физическая культура» в 10-11-х классах отводится на этапе среднего (полного) общего образования 210 уроков: 10 класс в объёме 105 часов (3 часа в неделю), 11 класс в объёме 105 часов (3 часа в неделю). Программа обеспечивает обязательный минимум подготовки учащихся по физической культуре, определяемый образовательным стандартом, соответствует среднему общему уровню развития и подготовки учащихся данного возраста. Срок реализации рабочей программы - два года. Уровень обучения – общеобразовательный.

Таким образом:

	Количество учебных недель	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Контрольных работ, включая итоговую контрольную работу
Физическая культура 10 класс	35	3	105	1
Физическая культура 11 класс	34	3	105	1
Всего за курс	69	6	210	2

### Планируемые результаты изучения

#### Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их применения в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешить конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решение, определяющие стратегию поведения с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами – умение ясно логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, принцип своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

#### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития и науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни, сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

## **Содержание учебного предмета среднего общего образования**

### **10-11 классы**

**1. «Знания о физической культуре»** (информационный компонент деятельности) соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** (операциональный компонент деятельности) содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**3. «Физическое совершенствование»** (процессуально-мотивационный компонент деятельности) ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема *«Физкультурно-оздоровительная деятельность»* ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения.

Тема *«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»* ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема *«Упражнения общеразвивающей направленности»* предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

#### **Раздел - Легкая атлетика**

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Спортивная форма для занятий легкой атлетикой. Совершенствование спринтерского бега. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег по повороту. Финиширование. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Прохождение эстафетной дистанции на разных этапах. Прыжковая подготовка. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Подготовка прыжкового сектора. Разбег с разного количества шагов. Подбор разбега. Техника отталкивания и приземления. Прыжки в высоту. Подготовка прыжкового сектора. Подбор разбега. Виды прыжков в высоту. Разделение прыжка на составляющие компоненты. Техника перехода через планку и приземление. Метания малого мяча с места и разбега на дальность и точность. Ходьбы и ее значение. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Прохождение различных дистанций.

#### **Раздел – Баскетбол**

Техника безопасности при игре в баскетбол. Спортивная форма и обувь для занятий баскетбол. Разметка баскетбольной площадки. Правила игры в баскетбол. Судейство в баскетболе, жесты судей. Перемещения в баскетбольной стойке. Обманные перемещения. Остановки игрока. Броски мяча с места и в прыжке. Ведение мяча. Ведение мяча с изменением направления и сопротивлением. Тактика

игры в защите. Зонная защита. Персональная опека игроков. Тактика игры в нападении. Атака через центрального игрока. Подбор мяча после отскока, отбор мяча у соперника. Учебные игры, в том числе с привлечением учащихся к судейству.

### **Раздел - Волейбол**

Техника безопасности при игре в волейбол. Спортивная форма и обувь для игры в волейбол. Разметка волейбольной площадки. Высота волейбольной сетки. Правила игры в волейбол. Судейство в волейболе. Жесты судей. Перемещения в волейболе. Прием мяча после подачи соперника. Варианты приема мяча в зависимости от подачи. Передача мяча в различных условиях. Прямая нижняя подача. Верхняя подача. Выбор типа подачи в зависимости от условий игры. Прямой нападающий удар. Комбинации игровых приемов в волейболе. Блокирование нападающего удара соперников. Тактика защиты и нападения в волейболе. Учебные игры, в том числе с привлечением к судейству учащихся.

### **Раздел – Гимнастика**

Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Виды гимнастики. Требования к спортивной форме при занятиях гимнастикой. Основы страховки и само страховки при выполнении гимнастических элементов. Элементы строевой подготовки. Основные понятия и термины. Предварительная и исполнительная команды. Построения и перестроения на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Строевой шаг. Выход из строя и сдача рапорта командиру. Висы и упоры. Упражнения на гимнастических снарядах. Комбинации на брусьях, перекладине, бревне. Опорные прыжки через «козла» и «коня» в различных вариантах. Подготовка рабочего места при занятиях гимнастикой. Техника лазания по канату. Элементы акробатики. Связки гимнастических элементов и их комбинации.

### **Раздел – Лыжная подготовка**

Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжной экипировки. Температурный режим. Виды лыжных ходов и их назначение. Скользящий шаг. Попеременные и одновременные ходы. Коньковый ход. Прохождение дистанций различными лыжными ходами и умение переходить с одной хода на другой. Спуски и подъемы на лыжах. Способы торможения при спуске на лыжах. Повороты на лыжах на месте и в движении. Прохождение зачетной дистанции.

## **Учебный план программы**

№	Наименование разделов	10 класс			11 класс		
		всего часов	в том числе на:		всего часов	в том числе на:	
			уроки	контрольные работы		уроки	контрольные работы
1.	Легкая атлетика	26	25	1	26	25	1
2.	Баскетбол	29	29	-	28	28	-
3.	Волейбол	18	18	-	18	18	-
4.	Гимнастика	14	14	-	14	14	-

5.	Лыжная подготовка	18	18	-	19	19	-
Всего за курс:		105	104	1	105	104	1

### **Учебно – методическое обеспечение программы**

#### **10 класс**

#### **Программы:**

Примерная учебная программа среднего общего образования по физической культуре для 10-11 классов (опубликована в сборнике «Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. - 6-е изд. - М.: Просвещение, 2019.

#### **Учебно-методические пособия для учителя.**

#### **Основная литература:**

1. Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2019. – 255 с.
2. Лях В. И. Физическая культура. Тестовый контроль 10-11 классы. Базовый уровень / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2019. - 173 с.

#### **Дополнительная литература:**

1. Кисилев П.А. Справочник учителя физической культуры / П.А. Кисилев, С.Б. Киселева. - Волгоград: Учитель, 2015. – 146 с.
2. Кузнецов В. В. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта / В. В. Кузнецов, Ж. К. Холодов - М.: «Дрофа». 2007. - 144 с.
3. Лях В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы / В. И. Лях - М.: «Просвещение». 2014. - 208 с.
4. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе / В.В. Осинцев. – М.: Владос, 2015. – 154 с.
5. Патрикеев А. Ю. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры 1-11 классы /А. Ю. Патрикеев - М.: «Учитель». 2015. - 237 с.
6. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе / П.К. Петров. – М.: Владос, 2010. – 152 с.

#### **Учебные пособия для учащихся:**

1. Учебник: Физическая культура 10-11 классы / В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2019. – 255 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2016. – 431 с.

#### **11 класс**

#### **Программы:**

Примерная учебная программа среднего общего образования по физической культуре для 10-11 классов (опубликована в сборнике «Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. - 6-е изд. - М.: Просвещение, 2019.



### **Учебно-методические пособия для учителя.**

#### **Основная литература:**

1. Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2019. – 255 с.
2. Лях В. И. Физическая культура. Тестовый контроль 10-11 классы. Базовый уровень / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2019. - 173 с.

#### **Дополнительная литература:**

1. Кисилев П.А. Справочник учителя физической культуры / П.А. Кисилев, С.Б. Киселева. - Волгоград: Учитель, 2015. – 146 с.
2. Кузнецов В. В. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта / В. В. Кузнецов, Ж. К. Холодов - М.: «Дрофа». 2007. - 144 с.
3. Лях В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы / В. И. Лях - М.: «Просвещение». 2014. - 208 с.
4. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе / В.В. Осинцев. – М.: Владос, 2015. – 154 с.
5. Патрикеев А. Ю. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры 1-11 классы /А. Ю. Патрикеев - М.: «Учитель». 2015. - 237 с.
6. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе / П.К. Петров. – М.: Владос, 2010. – 152 с.

#### **Учебные пособия для учащихся:**

1. Учебник: Физическая культура 10-11 классы / В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2019. – 255 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2016. – 431 с.

#### **Электронные ресурсы, CD(DVD):**

1. Российский журнал "Физическая культура" - <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>
2. Журнал "Теория и практика физической культуры" - <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №10 с углубленным изучением отдельных предметов**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предмет Физическая культура

Уровень Общеобразовательный  
общеобразовательный, профильный, углубленный

Казарян Залико Мнацаканович

Ф.И.О. учителя-разработчика

Класс 11 А.

**2022-2023 учебный год**

Количество часов:

всего 105 ч.; в неделю 3 ч.

Программа разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, примерной рабочей программы среднего общего образования по физической культуре для 10-11 классов (опубликована в сборнике «Физическая культура. Примерные рабочие программы». Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы: Уч. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. - 6-е изд. - М.: Просвещение, 2021.

Сургут, 2022 г.