

Краснодарский край  
Муниципальное образование Тбилисский район ст. Алексее-Тенгинская.  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 12»

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
МБОУ «СОШ №3» МО Тбилисский район  
от 27 августа 2021 года протокол № 1  
Председатель \_\_\_\_\_ Белова ЛВ

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) среднее общее образование 10-11 классы

Количество часов: всего 170 часа, в 10 классе: в неделю - по 3 ч., в 11 классе. в неделю-по 2 часа.

Учитель: Саурин ВЕ

Программа разработана в соответствии  
Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования

с учётом

- основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «СОШ № 12»

- примерной основной образовательной программы среднего общего образования по физической культуре

с учётом УМК примерной рабочей программы по физической культуре 10-11 классы: В. И. Лях. М. : Просвещение, 2018.

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

**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.

## **2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» (10-11 классы - 170ч.)**

Содержание программы направлено на освоение обучающимися базовых знаний и формирование базовых компетентностей, что соответствует требованиям основной образовательной программы среднего общего образования школы. Рабочая программа включает темы предусмотренные федеральными государственными стандартами среднего общего образования по физической культуре и примерной основной образовательной программой среднего общего образования по физической культуре за исключением тем: «Передвижение на лыжах» и «Плавание» (не соответствуют климатические условия местного климата, отсутствует материально – техническая база школы).

### **Физическая культура и здоровый образ жизни (10-11 классы - 8 ч).**

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(10кл.).

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; релаксации (11кл.).

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий(10кл.).

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*(11кл.).

Формы организации занятий физической культурой(10кл.).

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (10-11кл.).

Современное состояние физической культуры и спорта в России(11кл.). *Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (10-11 классы - 12ч.)**

*Программный материал по данному разделу осваивается как за счёт отведенных часов, так и на уроках, в ходе освоения конкретных двигательных способностей.*

Оздоровительные системы физического воспитания:

(10-11 класс)- *Атлетическая гимнастика (юноши)*: комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных групп; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

(10-11 класс)- *Ритмическая гимнастика (девушки)*: стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса); танцевальные движения из народных танцев (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг) и современных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хвататы, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты)

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 (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях); комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки 10-11 кл.). Оздоровительная ходьба и бег.

### **Физическое совершенствование (10-11 классы- 150ч.)**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта:

- **Гимнастика с основами акробатики 10-11 классы - (32ч):** Акробатические и гимнастические комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты);

Прикладные гимнастические упражнения на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки, ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия);

Упражнения ритмической гимнастики и танцевальные движения;

Опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы. Гимнастическая полоса препятствий.

- **Легкая атлетика (10-11 классы - 44ч):** Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением.

Спортивная ходьба. Бег на короткие, средние и длинные дистанции («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»). Тесты ГТО.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»). Тесты ГТО.

Кросс по пересеченной местности. Тесты ГТО.

Метание различных снарядов (мяч, граната). Тесты ГТО.

Полоса препятствий.

- **Спортивные игры (10-11 классы - 59ч):** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе).

Волейбол(26ч.): прием и передача мяча в различных комбинациях; нападающий удар, блокировка; подачи мяча; игра по правилам. Передвижения игрока, передачи, подачи, приемы мяча, нападающие удары, блокирование, тактические действия в нападении и защите. Учебные игры.

Баскетбол(28ч.): комбинации ведения, ловли, передачи мяча. Передвижения, остановки, передачи мяча, броски по кольцу с места и в движении. Тактические действия в нападении и защите.

Футбол(10ч.): комбинации ведения, ловли, передачи, удара мяча; остановка мяча, игра по правилам. Технические приемы и командно-тактические действия.

*Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта - «Русская лапта».*

**Спортивные единоборства (10-11 классы-15ч.):** Техничко-тактические действия самообороны. Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка(10-11 классы): полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования (осваиваем в процессе урока).*

**Таблица тематического распределения количества часов:**

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	
		10 класс	11 класс
<b>1</b>	<b>Физическая культура и здоровый образ жизни:</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Физкультурно- оздоровительная деятельность:</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование</b> Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	<b>92</b>	<b>58</b>
3.1.	<b>Спортивные игры:</b>	<b>32</b>	<b>27</b>
	<i>Волейбол</i>	<i>13</i>	<i>10</i>
	<i>Баскетбол</i>	<i>14</i>	<i>14</i>
	<i>Футбол</i>	<i>5</i>	<i>3</i>
3.2.	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>	<b>22</b>	<b>10</b>
3.3	<b>Легкая атлетика</b>	<b>31</b>	<b>13</b>
3.4.	<b>Спортивные единоборства</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>102ч.</b>	<b>68ч.</b>

### 3. Тематическое планирование.

Содержание (разделы, темы)	Количество часов		Основные виды учебной деятельности
	10 класс	11 класс	
<b><u>1. Физическая культура и здоровый образ жизни:</u></b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<p><b>Определять</b> основные направления в области физической культуры.</p> <p><b>Формировать</b> устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.</p> <p><b>Осваивать и приобретать</b> компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной</p>
- 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.	1		
- Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.		1	
- Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	1		
- Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований,		1	

<p>обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формы организации занятий физической культурой.</li> <li>- Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> <li>- Современное состояние физической культуры и спорта в России.</li> </ul>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>деятельности.</p> <p><b>Овладевать</b> навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.</p> <p><b>Характеризовать</b> физическую культуру и спорт в России.</p>
<p><b><u>2. Физкультурно- оздоровительная деятельность:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Оздоровительные системы физического воспитания.</li> <li>- Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений: атлетическая гимнастика(юноши); ритмическая гимнастика (девушки).</li> <li>- Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</li> </ul>	<p><b><u>6</u></b></p>	<p><b><u>6</u></b></p>	<p><b>Осваивать</b> оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p><b>Определять</b> назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение для здоровья человека.</p> <p><b>Использовать</b> правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.</p>
<p><b>3. Физическое совершенствование</b></p> <p>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>	<p><b><u>92</u></b></p> <p><u>В процессе урока</u></p>	<p><b><u>58</u></b></p>	<p><b>Демонстрировать</b> навыки выполнения видов испытаний и нормативов ГТО.</p> <p><b>Участвовать</b> в соревнованиях по выполнению норм ГТО.</p>
<p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта:</p> <p><b><u>Гимнастика с основами акробатики:</u></b></p> <p>Акробатические и гимнастические комбинации(кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты);</p> <p>Прикладные гимнастические упражнения на спортивных снарядах(висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки);</p> <p>Упражнения ритмической гимнастики и танцевальные движения;</p> <p>Опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы. Гимнастическая полоса препятствий.</p>	<p><b><u>22</u></b></p>	<p><b><u>10</u></b></p>	<p><b>Описывать</b> технику акробатических упражнений.</p> <p><b>Составлять</b> акробатические комбинации из числа разученных элементов.</p> <p><b>Выполнять</b> гимнастические упражнения на спортивных снарядах.</p> <p><b>Знать и различать</b> строевые команды, четко их выполнять.</p> <p><b>Применять</b> правила страховки и самостраховки.</p>

<p><b><u>Легкая атлетика:</u></b>  Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением.  Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»). Тесты ГТО.  Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»). Тесты ГТО.  Прикладные физическая подготовка: кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Тесты ГТО.  Метание различных снарядов( мяч, граната). Тесты ГТО.  Полоса препятствий.</p>	<u>31</u>	<u>13</u>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения беговых, прыжковых упражнений и метания.  <b>Осваивать</b> виды легкой атлетики самостоятельно.  <b>Выявлять и устранять</b> характерные ошибки в процессе освоения.  <b>Демонстрировать</b> тесты ГТО.</p>
<p><b><u>Спортивные игры:</u></b> Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе).  <b><u>Волейбол:</u></b> прием и передача мяча в различных комбинациях; нападающий удар, блокировка; подачи мяча; игра по правилам. Передвижения игрока, передачи, подачи, приемы мяча, нападающие удары, блокирование, тактические действия в нападении и защите. Учебные игры.  <b><u>Баскетбол:</u></b> комбинации ведения, ловли, передачи мяча. Передвижения, остановки, передачи мяча, броски по кольцу с места и в движении. Тактические действия в нападении и защите.  <b><u>Футбол:</u></b> комбинации ведения, ловли, передачи, удара мяча; остановка мяча, игра по правилам.   Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта - «Русская лапта».</p>	<u>32</u>	<u>27</u>	<p><b>Совершенствовать</b> технические приемы и командно-тактические действия в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе).  <b>Организовывать</b> самостоятельно командные соревнования по спортивным играм.  <b>Осуществлять</b> судейство игры.  <b>Описывать и демонстрировать</b> технику игровых действий и приемов.  Выявлять и устранять типичные ошибки.</p>
	<u>13</u>	<u>10</u>	
	<u>14</u>	<u>14</u>	
	<u>5</u>	<u>3</u>	
<p><b><u>Спортивные единоборства:</u></b>  Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Приемы страховки и самостраховки</p>	<u>7</u>	<u>8</u>	<p><b>Владеть</b> технико-тактическими действиями самообороны.  <b>Выполнять</b> приёмы страховки и самостраховки.</p>
<p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования</i></p>	<u>В процессе урока</u>		<p><b>Организовывать</b> самостоятельно совместные занятия прикладной физической подготовкой.  <b>Составлять и планировать</b> занятия физической подготовкой.</p>

<b>Итого:</b>	<b>102ч.</b>	<b>68ч.</b>	
---------------	--------------	-------------	--

Контроль по усвоению учебного материала осуществляется на контрольных уроках (далее К/У). Качественные и количественные показатели физической подготовленности оцениваются путем выполнения контрольных нормативов(тестов) изучаемых физических упражнений. Теоретическая подготовленность определяется выполнением письменной работы, тестов или же в форме защиты индивидуального проекта. В 10 и 11 классах контрольных уроков (К/У) по 32 в каждом классе.

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания МО  
учителей физической культуры  
от 30.08.2021г. № 1  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_БурносоваТ В

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_Е А Белова  
30 августа 2020 года