

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Кировской области**

**Кировская область**

**КОГОАУ «Гимназия г. Уржума»**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании ШМО

Протокол 1

от «28» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УР

«29» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора

КОГОАУ "Гимназия г. Уржума"

№ 87-о от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физкультура»**

**для обучающихся 10-11 классов**

**г. Уржум 2023**

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **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.

## **СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Примерная программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

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.*

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебник: В.И. Лях «Физическая культура. 10-11 классы» (М.: Просвещение).

Общее количество часов: 68

№ урока.	Тема урока.	Количество часов
	<b>Физическая культура и основы здорового образа жизни</b>	<b>2</b>
	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	1
	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
	<b>Физическое совершенствование.</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>7</b>
	бег на короткие дистанции. <i>Техника бега на короткие дистанции. Инструктаж по ТБ.</i>	
	<i>Подвижные игры с бегом.</i>	
	Бег на короткие дистанции. <i>Эстафетный бег.</i>	
	<i>Подвижные игры с бегом.</i>	
	Прыжок в длину с разбега	
	Метание гранаты.	
	Бег на длинные дистанции ( <i>Бег 2000 м</i> )	
	<b>Прикладная физическая подготовка</b>	<b>2</b>
	Полосы препятствий. <i>Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</i>	1
	Полосы препятствий. <i>Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</i>	1
	<b>Физическое совершенствование. Гимнастика</b>	<b>12</b>

	<i>Инструктаж по Т./Б. Строевые упражнения. Висы.</i>	1
	<i>Подвижные игры с элементами гимнастики.</i>	1
	<i>Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений,</i>	1
	<i>Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад.</i>	1
	<i>Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках.</i>	1
	<i>Предупреждения профессиональных заболеваний и вредных привычек. Подвижные игры с элементами гимнастики.</i>	1
	<i>Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа; банные процедуры. Комбинация из изученных элементов по акробатике.</i>	1
	<i>Комбинация из изученных элементов по акробатике. Опорный прыжок.</i>	1
	<i>Подвижные игры с элементами гимнастики.</i>	1
	<i>Опорный прыжок.</i>	1
	<i>Сдача контрольных нормативов.</i>	
	<i>Подвижные игры с элементами гимнастики. Гимнастический марафон.</i>	1



	<b>Физическое совершенствование. Волейбол</b>	<b>11</b>
	Технические приемы и командно-тактические действия. <i>Техника приема – передачи мяча.</i>	1
	<i>Техника приема – передачи мяча.</i>	1
	<i>Техника приема – передачи мяча. Нижняя прямая подача.</i>	1
	<i>Нижняя прямая подача.</i>	1
	<i>Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.</i>	1
	<i>Верхняя прямая подача. Нападающий удар при встречных передачах.</i>	1
	<i>Верхняя прямая подача. Нападающий удар при встречных передачах.</i>	1
	<i>Игра по упрощенным правилам волейбола.</i>	1
	<i>Нападающий удар при встречных передачах.</i>	1
	<i>Нападающий удар при встречных передачах. Блокирование. Позиционное нападение.</i>	1
	<i>Игра по упрощенным правилам волейбола.</i>	1
	<b>Физическое совершенствование. Лыжи</b>	<b>13</b>

	<i>Передвижениях на лыжах Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Инструктаж по Т/Б.</i>	1
	<i>Преодоление подъемов и препятствий. Тактика лыжных гонок.</i>	1
	<i>«Гонка с выбыванием».</i>	1
	<i>Тактика лыжных гонок.</i>	1
	<i>Разучивание техники переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.</i>	1
	<i>«Гонка с преследованием».</i>	1
	<i>Преодоления подъемов и препятствий. Тактика лыжных гонок.</i>	1
	<i>Совершенствование техники одновременных лыжных ходов.</i>	1
	<i>Совершенствование техники лыжных ходов.</i>	1
	<i>Техника конькового хода.</i>	1
	<i>Совершенствование техники конькового хода. Торможение плугом и упором</i>	1
	<i>Техники конькового хода. Торможение плугом и упором.</i>	1

	<i>Развитие выносливости. Лыжный кросс 5 км.</i>	1
	<b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>	<b>1</b>
	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; Современное состояние физической культуры и спорта в России Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности	1
	<b>Физическое совершенствование. Гимнастика.</b>	<b>4</b>
	<i>Совершенствование техники акробатических упражнений.</i>	1
	<i>Совершенствование техники опорного прыжка.</i>	1
	<i>Подвижные игры с использованием гимнастических упражнений.</i>	1
	<i>Подвижные игры с использованием гимнастических упражнений.</i>	1
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>1</b>
	Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни. Оздоровительная ходьба и бег.	1
	<b>Физическое совершенствование. Баскетбол</b>	<b>10</b>
	Технические приемы и командно-тактические действия. <i>Правила техники безопасности. перемещения, повороты, остановки и стойки.</i>	1

	<i>Совершенствование техники ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника. Комбинация из изученных элементов техники перемещений.</i>	1
	<i>Игра по упрощенным правилам баскетбола.</i>	1
	<i>Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Ведение без сопротивления и с сопротивлением защитника.</i>	1
	<i>Совершенствование техники ведения мяча. Действия против игрока без мяча и с мячом. Ведения мяча.</i>	1
	<i>Учебная игра в баскетбол.</i>	1
	<i>Совершенствование техники бросков. Передача мяча на точность.</i>	1
	<i>Индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении.</i>	1
	<i>Учебная игра в баскетбол.</i>	1
	<i>Индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении. Бросок мяча в движении. Штрафной бросок.</i>	1
	<b>Физическое совершенствование. Легкая атлетика</b>	<b>13</b>
	<i>Эстафеты. Подвижные игры с бегом.</i>	1
	<i>Бег на короткие дистанции. Техника бега на короткие дистанции</i>	1

	Бег на короткие дистанции (Бег на результат 100 м.)	1
	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты.	1
	<i>Подвижные игры с бегом.</i>	1
	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты.	1
	<i>Сдача контрольных нормативов.</i>	1
	Метание гранаты.	1
	Бег на длинные дистанции (бег 2 км.)	1
	Бег на длинные дистанции	1

### **Тематическое планирование**

**11 класс**

**Учебник: В.И. Лях «Физическая культура. 10-11 классы» (М.:  
Просвещение).**

**Общее количество часов: 68ч.**

№ урока.	Тема урока.	Количество часов
	<b>Физическая культура и основы здорового образа жизни</b>	<b>3</b>
1	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.	1
	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
	<b>Физическое совершенствование.</b> <b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>
	Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона.	
	Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона.	
	Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени.	
	Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени.	
	Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции.	
	Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега	
0	Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега	
1	Совершенствование техники метания снаряда. <i>Метание гранаты.</i>	
2	Совершенствование техники метания снаряда. <i>Метание гранаты.</i>	
3	Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. ( <i>Бег 2000 м</i> )	
	<b>Прикладная физическая подготовка</b>	<b>1</b>
4	Полосы препятствий. <i>Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</i>	1
	<b>Физическое совершенствование. Гимнастика</b>	<b>14</b>

5	<i>Инструктаж по Т./Б.</i> Акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы.	1
6	Опорные прыжки	1
7	Опорные прыжки	1
8	Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине.	1
9	Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине.	1
0	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.	1
1	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.	1
2	Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.	1
3	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	1
4	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.	1
5	Акробатические комбинации из шести элементов.	1
6	Акробатические комбинации из шести элементов.	

7	Акробатические комбинации из шести элементов.	1
8	Совершенствование техники акробатических упражнений.	1
	<b>Физическое совершенствование. Волейбол</b>	<b>11</b>
9	Технические приемы и командно-тактические действия. <i>Техника приема – передачи мяча.</i>	1
0	<i>Техника приема – передачи мяча.</i>	1
1	<i>Техника приема – передачи мяча. Нижняя прямая подача.</i>	1
2	<i>Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.</i>	1
3	<i>Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.</i>	1
4	<i>Верхняя прямая подача. Нападающий удар при встречных передачах.</i>	1
5	<i>Верхняя прямая подача. Нападающий удар при встречных передачах.</i>	1
6	<i>Игра по упрощенным правилам волейбола.</i>	1
7	<i>Игра по упрощенным правилам волейбола.</i>	



8	<i>Игра по упрощенным правилам волейбола.</i>	
9	<i>Игра по упрощенным правилам волейбола.</i>	
	<b>Физическое совершенствование. Лыжи</b>	<b>11</b>
0	Передвижение на лыжах по учебной лыжне <i>Инструктаж по Т/Б.</i>	1
1	Передвижение на лыжах по учебной лыжне	1
2	Передвижение на лыжах по учебной лыжне	1
3	<i>Тактика лыжных гонок.</i>	1
4	Передвижение на лыжах классическим ходом. Одновременными ходами – бесшажным, одношажным.	1
5	Передвижение на лыжах классическим ходом. Одновременными ходами – бесшажным, одношажным.	1
6	Передвижение на лыжах классическим ходом. Одновременными ходами – бесшажным, одношажным.	1
7	<i>Гонка «преследование»</i>	1
8	<i>«Гонка с выбыванием».</i>	1

9	Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках.	1
0	Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой»,	1
	<b>Физическое совершенствование. Гимнастика.</b>	<b>1</b>
1	<i>Совершенствование техники акробатических упражнений.</i>	1
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>2</b>
2 <sup>5</sup> 2	Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни.	1
3	Оздоровительная ходьба и бег.	1
	<b>Физическое совершенствование. Баскетбол</b>	<b>10</b>
4	Технические приемы и командно-тактические действия. Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. <i>Правила техники безопасности.</i>	1
5	Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты.	1
6	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах,	1
7	Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости,	1

8	Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча	1
9	Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча	1
0	Бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
1	Бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
2	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
3	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	1
	<b>Физическое совершенствование. Легкая атлетика</b>	<b>5</b>
4	Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени.	1
5	Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени.	1
6	Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции.	1
7	Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции.	1
8	Совершенствование техники метания снаряда	1

