

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ
АДМИНИСТРАЦИИ ЗАРИНСКОГО РАЙОНА
МБОУ «Тягунская СОШ»**

РАССМОТРЕНО
Педагогическим
составом
Протокол №1
от «30» 08.2023г.

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

ЗУВР

Крылова С.Н.

Директор

Тимофеева А.В.

Приказ №76

от «30» 08.2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 463297)

Учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 10-11 классов

ст. Тягун 2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов на уровне основного общего образования составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования утверждённым приказом Министерства Просвещения России № 286 от 31.05.2021г.;

- примерной рабочей программы «Физическая культура» одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021г.;

- Федерального перечня учебников (приказ Министерства просвещения от 20.05.2020 №254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность») (предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 10-11 классы: учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 9 (е изд. — М.: Просвещение, 2021г.).

Программа по физической культуре для 10-11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Цель обучения физической культуре:

- общей целью школьного образования по физической культуре 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.

В рабочей программе для 10-11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом. Развивающая направленность Примерной рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного

направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание Примерной рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки¹), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное волево-целевое участие в соревновательную деятельность.

«Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия. Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию.

10 класс

Номер урока	Тема урока	Количество часов
	Легкая атлетика	11
1	Техника безопасности на занятиях физической культуры и ЛФК Высокий и низкий старт до 40 м. Тестирование	1
2	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут. Тестирование	1
3	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	1
4	Метание гранаты 500-700 гр. С 4-5 шагов разбега	1
5	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	1
6	Бег на результат 100 метров	1
7	Бег 400 метров	1
8	Бег на 2000(Д) 3000(М) метров	1
9	Метание гранаты 500-700 гр. С 4-5 шагов разбега	1
10	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега на результат	1
11	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут	1
	Спортивные игры. Футбол-Баскетбол	9 часов
12	Техника безопасности на занятиях футболом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1
13	Варианты ударов по мячу	1
14	Варианты остановок мяча ногой и грудью	1
15	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
16	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)	1
17	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
18	Игра по упрощённым правилам	1
19	Игра по правилам	1
20	Двусторонняя игра в футбол	1
	Атлетическая гимнастика	5 часов

21	Техника безопасности на занятиях гимнастикой Упражнение для мышц живота (сгибателей)	1
22	Упражнения для мышц спины (разгибателей)	1
23	Упражнения для мышц ног	1
24	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	1
25	Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах	1
	Элементы единоборств	9 часов
26	Техника безопасности на занятиях . Приёмы самостраховки	1
27	Приёмы борьбы лёжа и стоя	1
28	Учебная схватка	1
29	Силовые упражнения и единоборства в парах	1
30	Освобождение от захватов	1
31	Захваты рук и туловища	1
32	Учебная схватка	1
33	Силовые упражнения и единоборства в парах	1
34	Учебная схватка	1
	Гимнастика с элементами акробатики	9 часов
35	Техника безопасности. Прыжок ноги врозь через коня в длину с высотой 115-120см(10кл) и 120-125 см (11кл) Девочки Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	1
36	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см	1
37	Стойка на руках с помощью	1
38	Кувырок назад через стойку на руках с помощью	1
39	Переворот боком	1
40	Комбинации из ранее изученных элементов (акробатика)	1
41	Упражнения на коне мальчики Девочки – упражнения с обручами	1
42	Комбинации из ранее изученных элементов (на перекладине)	1
43	Подъём в упор силой; подъём переворотом	1
	Волейбол	11 часов

44	Техника безопасности. Варианты техники приёма и передач мяча	1
45	Варианты подач мяча	1
46	Варианты нападающего удара	1
47	Блокирование одиночное и двойное	1
48	Действия в защите углом назад	1
49	Действия в защите углом вперёд	1
50	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении	1
51	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите	1
52	Игра по правилам	1
53	Игра по правилам	1
54	Игра по правилам	1
	Лыжная подготовка	18 часов
55	Техника безопасности. Попеременный двухшажный	1
56	Одновременный двухшажный и одношажный ход	1
57	Переход с хода на ход	1
58	Преодоление подъёмов и препятствий	1
59	Прохождение дистанции М-5 км Девочки -3 км.	1
60	Совершенствование техники классических ходов	1
61	Коньковый ход, варианты ходов	1
62	Коньковый ход с толчком на каждый шаг	1
63	Коньковый ход без палочек	1
64	Преодоление подъёмов коньковым ходом	1
65	Переход с хода на ход	1
66	Распределение сил на дистанции, лидирование, обгон, финиширование	1
67	Прохождение дистанции М-5 км Девочки -3 км.	1
68	Горнолыжная подготовка	1
69	Прохождение дистанции М-5 км Девочки -3 км.	1
70	Спуск и поворот переступанием	1
71	Эстафетный бег	1
72	Прохождение дистанции М-5 км Девочки -3 км.	1

	Волейбол	7ч
73	Варианты нападающего удара	1
74	Блокирование одиночное и двойное	1
75	Действия в защите углом назад	1
76	Действия в защите углом вперёд	1
77	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении	1
78	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите	1
79	Игра по правилам	1
	Гимнастика с элементами акробатики	9ч
80	Техника безопасности. Прыжок ноги врозь через коня в длину с высотой 115-120см(10кл) и 120-125 см (11кл) <u>Девочки</u> Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	1
81	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см	1
82	Стойка на руках с помощью	1
83	Кувырок назад через стойку на руках с помощью	1
84	Переворот боком	1
85	Комбинации из ранее изученных элементов (акробатика)	1
86	Упражнения на перекладине мальчики. Девочки – упражнения с обручами	1
87	Комбинации из ранее изученных элементов (акробатика)	1
88	Подъём в упор силой; подъём переворотом	1
	Атлетическая гимнастика	4ч
89	Техника безопасности на занятиях гимнастикой Упражнение для мышц живота(сгибателей)	1
90	Упражнения для мышц спины (разгибателей)	1
91	Упражнения для мышц ног	1
92	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	1
	Лёгкая атлетика	13ч
93	Бег 100 метров	1
94	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут	1
95	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	1

96	Метание гранаты 500-700 гр. С 4-5 шагов разбега	1
97	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	1
98	Бег на результат 100 метров	1
99	Бег 400 метров	1
100	Бег на 2000(Д) 3000(М) метров	1
101	Метание гранаты 500-700 гр.	1
102	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега на результат	1
103	Бег на результат 100 метров	1
104	Тестирование	1
105	Тестирование	1
	итого	105ч

11 класс

Ном ер урока	Тема урока	Количе ство часов
	Легкая атлетика	11
1	Техника безопасности на занятиях физической культуры и ЛФК Высокий и низкий старт до 40 м. Тестирование	1
2	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут. Тестирование	1
3	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	1
4	Метание гранаты 500-700 гр. С 4-5 шагов разбега	1
5	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	1
6	Бег на результат 100 метров	1
7	Бег 400 метров	1
8	Бег на 2000(Д) 3000(М) метров	1
9	Метание гранаты 500-700 гр. С 4-5 шагов разбега	1
10	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега на результат	1
11	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут	1

	Спортивные игры. Футбол-Баскетбол	9 часов
12	Техника безопасности на занятиях футболом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1
13	Варианты ударов по мячу	1
14	Варианты остановок мяча ногой и грудью	1
15	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
16	Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват)	1
17	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1
18	Игра по упрощённым правилам	1
19	Игра по правилам	1
20	Двусторонняя игра в футбол	1
	Атлетическая гимнастика	5 часов
21	Техника безопасности на занятиях гимнастикой Упражнение для мышц живота (сгибателей)	1
22	Упражнения для мышц спины (разгибателей)	1
23	Упражнения для мышц ног	1
24	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	1
25	Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах	1
	Элементы единоборств	9 часов
26	Техника безопасности на занятиях. Приёмы самостраховки	1
27	Приёмы борьбы лёжа и стоя	1
28	Учебная схватка	1
29	Силовые упражнения и единоборства в парах	1
30	Освобождение от захватов	1
31	Захваты рук и туловища	1
32	Учебная схватка	1
33	Силовые упражнения и единоборства в парах	1
34	Учебная схватка	1
	Гимнастика с элементами акробатики	9 часов
35	Техника безопасности. Прыжок ноги врозь через коня в длину с высотой 115-120см(10кл) и 120-125 см (11кл)	1

	Девочки Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	
36	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см	1
37	Стойка на руках с помощью	1
38	Кувырок назад через стойку на руках с помощью	1
39	Переворот боком	1
40	Комбинации из ранее изученных элементов (акробатика)	1
41	Упражнения на коне мальчики Девочки – упражнения с обручами	1
42	Комбинации из ранее изученных элементов (на перекладине)	1
43	Подъём в упор силой; подъём переворотом	1
	Волейбол	11 часов
44	Техника безопасности. Варианты техники приёма и передач мяча	1
45	Варианты подач мяча	1
46	Варианты нападающего удара	1
47	Блокирование одиночное и двойное	1
48	Действия в защите углом назад	1
49	Действия в защите углом вперёд	1
50	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении	1
51	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите	1
52	Игра по правилам	1
53	Игра по правилам	1
54	Игра по правилам	1
	Лыжная подготовка	18 часов
55	Техника безопасности. Попеременный двухшажный	1
56	Одновременный двухшажный и одношажный ход	1
57	Переход с хода на ход	1
58	Преодоление подъёмов и препятствий	1
59	Прохождение дистанции М-5 км Девочки -3 км.	1
60	Совершенствование техники классических ходов	1

61	Коньковый ход, варианты ходов	1
62	Коньковый ход с толчком на каждый шаг	1
63	Коньковый ход без палочек	1
64	Преодоление подъёмов коньковым ходом	1
65	Переход с хода на ход	1
66	Распределение сил на дистанции, лидирование, обгон, финиширование	1
67	Прохождение дистанции М-5 км Девочки -3 км.	1
68	Горнолыжная подготовка	1
69	Прохождение дистанции М-5 км Девочки -3 км.	1
70	Спуск и поворот переступанием	1
71	Эстафетный бег	1
72	Прохождение дистанции М-5 км Девочки -3 км.	1
	Волейбол	7ч
73	Варианты нападающего удара	1
74	Блокирование одиночное и двойное	1
75	Действия в защите углом назад	1
76	Действия в защите углом вперёд	1
77	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении	1
78	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите	1
79	Игра по правилам	1
	Гимнастика с элементами акробатики	9ч
80	Техника безопасности. Прыжок ноги врозь через коня в длину с высотой 115-120см(10кл) и 120-125 см (11кл) Девочки Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)	1
81	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см	1
82	Стойка на руках с помощью	1
83	Кувырок назад через стойку на руках с помощью	1
84	Переворот боком	1
85	Комбинации из ранее изученных элементов (акробатика)	1
86	Упражнения на перекладине мальчики. Девочки – упражнения с обручами	1

87	Комбинации из ранее изученных элементов (акробатика)	1
88	Подъём в упор силой; подъём переворотом	1
	Атлетическая гимнастика	4ч
89	Техника безопасности на занятиях гимнастикой Упражнение для мышц живота(сгибателей)	1
90	Упражнения для мышц спины (разгибателей)	1
91	Упражнения для мышц ног	1
92	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	1
	Лёгкая атлетика	13ч
93	Бег 100 метров	1
94	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут	1
95	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	1
96	Метание гранаты 500-700 гр. С 4-5 шагов разбега	1
97	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	1
98	Бег на результат 100 метров	1
99	Бег 400 метров	1
100	Бег на 2000(Д) 3000(М) метров	1
101	Метание гранаты 500-700 гр.	1
102	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега на результат	1
	итого	102ч