


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №2 г.Томска**

---

Россия, 634009, г.Томск, ул. Р. Люксембург, 64, тел-факс: 51-27-86

РАССМОТРЕНО  
На заседании Методического совета  
Протокол №1 от « 30.08.2021г.  
Председатель Методического совета  
 М.Е.Тихонович

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ СОШ №2 г. Томска  
О. О. Антошкина  
« 03.09 » 2021г.



**Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Физическая культура»**

10-11 класс

Составитель:  
Дровалев О.А.,  
учитель физической культуры

Томск – 2021 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету "Физическая культура" составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статья 2,12);
- Приказ Минпросвещения России от 28.12.2018 №345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
  - Приказ Министерства просвещения РФ от 28 августа 2020 г. № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. N28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20" Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.04.2014г. №08-548 «О федеральном перечне учебников»;
- Методических рекомендаций по разработке учебных программ по предмету «физическая культура» для общеобразовательных учреждений. Приказ Министерства образования от 17 декабря 2010 №1887 (о поэтапном переходе на ФГОС);
- Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ СОШ №2 г. Томска
- Рабочая Программа воспитания приказ №136-о от 15.06.2021г.
- Учебный план МАОУ СОШ №2 г. Томска;
- Методические рекомендации «О введении третьего часа физической культуры в недельный объём учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений РФ». Письмо Минобрнауки РФ от 08.10.2010 № ИК-1494/19;
- Авторской программы В. И. Ляха "Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов" (М.: Просвещение, 2012г),  
Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижения следующих целей:
  - развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
  - воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребность в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
  - овладения технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащения индивидуального опыта знаниями специально-прикладными физическими упражнениям и базовыми видами спорта;
  - освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
  - Приобретения компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;Образовательный процесс в области физической культуры в средней школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:
  - содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
  - формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого

- уровня здоровья и разносторонней физической подготовки;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
  - развитие координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способности к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) и кондиционных ( силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) способностей;
  - формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значение занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функции отцовства и материнства, подготовка к службе в армии;
  - закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
  - формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
  - развитие психических процессов и обучение основам психической реакции.

Курс изучения физической культуры на ступени среднего общего образования отводится 204 часа из расчета 3 часа в неделю в 10-11 классах.

Рабочая программа для 10 класса рассчитана на 3 часа в неделю общий объем 102 часа.

Рабочая программа для 11 класса рассчитана на 3 часа в неделю общий объем 102 часа.

При изучении курса «Физическая культура» для одаренных обучающихся на уроке, увеличивается количество повторений при выполнении упражнений, учащиеся привлекаются к участию в соревнованиях различного уровня и им рекомендуются занятия в спортивных секциях.

Для отстающих обучающихся и детей с ОВЗ применяется индивидуальный подход при сдаче контрольных нормативов, уменьшается количество повторений при выполнении упражнений, даются теоретические задания по учебнику. Учащиеся привлекаются к судейству

### **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведения здорового образа жизни.

#### **Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой ;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействия.

**Демонстрировать (навыки)**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с (сек)	5,0	5,4
	Бег 100 м (сек)	14,3	17,5
Силовые	Прыжок в длину с места, (см)	230	175
	Поднимание туловища, лежа на спине руки за головой, (кол-во раз)	29	27
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	11	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		15
Выносливость	Кроссовый бег 3000 м (сек)	830	
	Кроссовый бег 2000 м (сек)		600
Координационные	Челночный бег 3x10м, (сек)	7,5	7,9
	Прыжки через скакалку за 60сек (кол-во раз)	135	145
Гибкость	Наклон из положения сидя, (см)	13	20

**2. Содержание учебного предмета физическая культура  
Обязательный минимум содержания**

## 10 класс

### **Физическая культура и основы здорового образа жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранения творческой активности и долголетия, предупреждения профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне»

**Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

**Легкая атлетика.**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание гранаты (М), малого мяча (Ж).

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Единоборства.** Стойки, передвижения, захваты, приемы страховки. Приемы борьбы.

**Спортивные игры.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (Баскетболе, волейболе, мини-футболе). Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.* Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Легкая атлетика.* Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Лыжные гонки.* Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

*Баскетбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

*Волейбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

*Футбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости.

## 11 класс

### **Физическая культура и основы здорового образа жизни**

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.

Индивидуальная подготовка и требования безопасности при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне»

**Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

**Легкая атлетика.**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание гранаты (М), малого мяча (Ж).

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Плавание.** Специальные плавательные упражнения.

Совершенствование техники спортивного и прикладного плавания.

**Единоборства.** Стойки, передвижения, захваты, приемы страховки. Приемы борьбы.

**Спортивные игры.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (Баскетболе, волейболе, мини-футболе). Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.* Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Легкая атлетика.* Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Лыжные гонки.* Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

*Баскетбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

*Волейбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

*Футбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости.

*Плавание.* Развитие выносливости, координации движений

*Единоборства.* Развитие выносливости, силы, координации движений.

### 3. Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на изучение каждой темы

Представлены таблицы тематического планирования для 10,11 классов отдельно.

Планирование составлено из расчета 3 часа в неделю в 10,11 классах. Распределение учебного материала по годам и учебных часов на изучение учебных тем является примерным. Учитель может изменять его по своему усмотрению, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся исходя из целей и задач обучения предмета, материальной базы ОУ и вариативной части.

#### 10 класс

Программный материал по разделу 1,2,3,4 можно осваивать как на специально отведённых уроках, так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	<b>Раздел 1-3. Знания о физической культуре.</b> Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранения творческой активности и долголетия, предупреждения профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы и 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 по физической культуре.	

	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК ГТО Современное состояние физической культуры и спорта в Российской Федерации. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	
4	<b>Раздел 4 Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> Оздоровительные системы физического воспитания. Современные направления физической культуры, 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	
5	<b>Раздел 5 Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	
6	<b>Легкая атлетика.</b> Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в длину с разбега). Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок ( <i>мальчики</i> — до 5 км, <i>девочки</i> — до 3 км) с туристической экипировкой. Упражнения специальной физической и технической подготовки.	<b>33</b>
7	<b>Лыжная подготовка.</b> Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Упражнения общей физической подготовки.	<b>20</b>
8	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b> Совершенствование техники изученных акробатических элементов, связок и комбинаций. Произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности ( <i>девушки</i> ).	<b>14</b>
9	<b>Спортивные игры</b> Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (Баскетболе, волейболе, мини-футболе). Упражнения специальной физической и технической подготовки.	<b>15</b>
10	<b>Плавание.</b> Совершенствование техники спортивного и прикладного плавания. Плавание на тренировочные дистанции избранным способом плавания.	<b>10</b>
11	<b>Элементы единоборств</b> Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Стойка и передвижение в стойке. Передняя, задняя подножка. Бросок через плечо, Подсечка. Бросок через бедро. Бросок через бедро с переходом в партер. Упражнения общей физической подготовки	<b>10</b>
	Итого	<b>102</b>

Программный материал по разделу 1,2,3,4 можно осваивать как на специально отведённых уроках, так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	<p><b>Раздел 1-3. Знания о физической культуре.</b></p> <p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранения творческой активности и долголетия.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы и методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.</p> <p>Формы организации занятий по физической культуре.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК ГТО</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в Российской Федерации.</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p>	
4	<p><b>Раздел 4 Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p> <p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Современные направления физической культуры, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег</p>	
5	<p><b>Раздел 5 Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p>	
6	<p><b>Легкая атлетика.</b></p> <p>Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упражнений (бег на короткие и средние дистанции; бег с препятствиями; кроссовый бег; прыжок в длину с разбега). Прикладные упражнения: туристическая ходьба; прыжки через препятствия. Передвижение туристической ходьбой. Марш-бросок (<i>мальчики</i> — до 5 км, <i>девочки</i> — до 3 км) с туристической экипировкой.</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p>	33
7	<p><b>Лыжная подготовка.</b></p> <p>Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).</p> <p>Упражнения общей физической подготовки.</p>	20
8	<p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b></p> <p>Совершенствование техники изученных акробатических элементов, связок и комбинаций. Произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности</p>	14



	<i>(девушки).</i>	
9	<b>Спортивные игры</b> Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (Баскетболе, волейболе, мини-футболе). Упражнения специальной физической и технической подготовки.	<b>25</b>
10	<b>Плавание.</b> Совершенствование техники спортивного и прикладного плавания. Плавание на тренировочные дистанции избранным способом плавания.	
11	<b>Элементы единоборств</b> Упражнения по овладению приемами страховки и само страховки. Стойка и передвижение в стойке. Передняя, задняя подножка. Бросок через плечо, Подсечка. Бросок через бедро. Бросок через бедро с переходом в партер. Упражнения общей физической подготовки	<b>10</b>
	Итого	<b>102</b>