

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 61»**

СОГЛАСОВАНО:

методическим советом  
МАОУ «СОШ №61» г.Чебоксары  
Протокол №7 от «11» июня 2021 г.  
Зам. директора по УВР



ПРИНЯТО

на педагогическом совете  
Протокол № 6 от «18» июня 2021г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ СОШ № 61  
«30» июля 2021г.

*№ 164-У*

Гурьева Н.М.

**Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»  
10-11 класс**

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

В соответствии с требованиями к результатам освоения среднего общего образования программы среднего общего образования образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10—11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Освоение обучающимися содержания программы по физической культуре предполагает следующие результаты:

### **Личностные результаты:**

- осмысленном восприятии всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире;
- развитии личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры,
- усилении мотивации к социальному познанию и творчеству;
- воспитании лично и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности;
- умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

### **Метапредметные результаты :**

- способах организации и проведения различных форм занятий физической культурой, их планировании и содержательном наполнении;
- умениях вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности,
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
- конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества.

### **Предметные результаты:**

- знаниях об основных направлениях развития физической культуры в обществе, о физической культуре и здоровье как факторов полноценного и всестороннего развития личности;
- способностях организовывать самостоятельные занятия физической культурой, подбирать комплексы физических упражнений, регулировать физическую нагрузку в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- двигательных навыках и умениях по основным разделам программы.

**В результате освоения физической культуры на базовом уровне ученик должен**

### **Знать\понимать:**

- роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;
- положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности.

### **Уметь:**

- выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;

- выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;
- использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
- выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта;
- применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;
- уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;
- демонстрировать здоровый образ жизни.

## II. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики:** организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

**Лыжная подготовка (лыжные гонки):** передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Легкая атлетика:** беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

**Спортивные игры:** технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико- тактические действия и правила.

**Плавание.** Сухой бассейн. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Имитация плавание на груди и спине вольным стилем.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

**Прикладная физическая подготовка:** ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

**Общefизическая подготовка.** Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

**Специальная физическая подготовка.** Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания  
10 класс

п/№	№ ур ока	Наименование разделов и тем	Кол -во часо в	Ключевые воспитательные задачи.
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	10	
1	1	Техника безопасности на уроках л/а. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Совершенствовать передачи мяча. Бег 3 мин	1	
2	2	Бег 100 м. Совершенствовать передачи мяча в волейболе. Бег 3 мин.	1	
3	3	Прыжковые упражнения. Совершенствовать технику игровых приёмов. Бег на выносливость до 5 мин.	1	
4	4	Беговые и прыжковые упражнения. КДП – прыжок в длину с места. Совершенствовать элементы спортигр. Бег до 7 мин.	1	
5	5	Бега на 100 м. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1	
6	6	Учить метанию гранаты с 4 – 5 шагов разбега. Бег 9 мин в медленном темпе.	1	
7	7	Кросс, преодоление полосы препятствий. Медленный бег до 11 мин.	1	
8	8	Полоса препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 11 мин.	1	
9	9	Полоса препятствий. Техника в метания гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 13 мин.	1	
10	10	Полоса препятствий. Бег ОРУ в парах на сопротивление.	1	
		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	8	
11	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми.	1	
12	2	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	
13	3	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	
14	4	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	
15	5	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1	
16	6	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1	
17	7	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	
18	8	Учебная игра в баскетбол		
		<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ СУХОЕ ПЛАВАНИЕ.</b>	16	
19	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	1	
20	2	Лазанье.	1	
21	3	Лазанье по канату на скорость.	1	

22	4	Элементы акробатики.(КУВЫРКИ)	1	
23	5	Упражнения в равновесии.	1	
24	6	Элементы акробатики. Стойка на лопатках, стойка на голове.	1	
25	7	Элементы акробатики(стойка на руках с помощь, кувырок назад).	1	
26	8	Упражнения в равновесии	1	
27	9	Лазанье по двум канатам	1	
28	10	Упражнения на брусьях(м), упражнение на бревне.	1	
29	11	Акробатическая комбинация	1	
30	12	Упражнения в равновесии	1	
31	13	Акробатическая комбинация.	1	
32	14	Акробатическая комбинация.	1	
33	15	Упражнения в равновесии.	1	
34	16	Акробатическая комбинация.	1	
		<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	19	
35	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1	
36	2	Скользкий шаг без палок и с палками	1	
37	3	Попеременный двухшажный ход	1	
38	4	Подъем в гору скользящим шагом	1	
39	5	Одновременные ходы. Эстафеты	1	
40	6	Повороты переступанием в движении	1	
41	7	Передвижение коньковым ходом.	1	
42	8	Попеременные ходы. Эстафеты	1	
43	9	Торможение и поворот упором	1	
44	10	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	
45	11	Преодоление подъемов и препятствий	1	
46	12	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	
47	13	Преодоление подъемов и препятствий	1	
48	14	Прохождение дистанции до 5км (д);	1	
49	15	Передвижение коньковым ходом.	1	
50	16	Повороты переступанием в движении.	1	
51	17	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	1	
52	18	Преодоление подъемов и препятствий	1	
53	19	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы	1	
		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	9	
54	1	ТБ. Приемы и передачи мяча.	1	
55	2	Приемы и передачи мяча.	1	
56	3	ОРУ. Приемы и передачи мяча.	1	
57	4	Нижняя прямая подача.	1	
58	5	Верхняя прямая подача.	1	
59	6	Подача и прием мяча.	1	
60	7	ОРУ. подача и прием мяча.	1	
61	8	Варианты приема и передач мяча	1	
62	9	Варианты подач в волейболе.	1	
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	8	
63	1	Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Беговые упражнения.	1	
64	2	Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза. Бег 60 м.	1	

65	3	Беговые упражнения, прыжковые упражнения.	1	
66	4	Бег 100м . Бег с переменной скоростью 2 мин.	1	
67	5	Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование и учёт разбега и техники прыжка в длину.	1	
68	6	Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	1	
69	7	Учёт техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	1	
70	8	Беговые и прыжковые упражнения. Метание гранаты 500 гр (д), на дальность.	1	

Тематическое планирование 11 класс  
Поурочно-тематическое планирование

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Примечание
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	10	
1	1	Техника безопасности на уроках л/а. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Совершенствовать передачи мяча. Бег 3 мин	1	
2	2	Содержание программы на первую четверть. Бег 30 м. Совершенствовать передачи мяча в волейболе. Бег 3 мин.	1	
3	3	Прыжковые упражнения. Совершенствовать технику игровых приёмов. Бег на выносливость до 5 мин.	1	
4	4	Беговые и прыжковые упражнения. КДП – прыжок в длину с места. Совершенствовать элементы спортигр. Бег до 7 мин.	1	
5	5	Учёт бега на 100 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1	
6	6	Учить метанию гранаты с 4 – 5 шагов разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 9 мин в медленном темпе.	1	
7	7	Учёт прыжка в длину с разбега. преодоление полосы препятствий. Медленный бег до 11 мин.	1	
8	8	Полоса препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 11 мин.	1	
9	9	Полоса препятствий. Учёт техники в метании гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 13 мин.	1	
10	10	Полоса препятствий. Учёт в беге на 800 м. ОРУ в парах на сопротивление.	1	
		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	8	
11	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми.	1	
12	2	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	
13	3	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	
14	4	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	
15	5	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1	
16	6	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1	
17	7	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	
18	8	Учебная игра в баскетбол Игра в баскетбол по правилам	1	
		<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ СУХОЕ ПЛАВАНИЕ.</b>	16	
19	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	1	
20	2	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)	1	
21	3	Лазанье по канату на скорость.	1	



22	4	Лазанье в 3 приема.	1	
23	5	Упражнения в равновесии.	1	
24	6	Элементы акробатики.	1	
25	7	Элементы акробатики.	1	
26	8	Упражнения в равновесии.	1	
27	9	Лазанье по двум канатам	1	
28	10	Упражнения на брусьях	1	
29	11	Акробатическая комбинация	1	
20	12	Упражнения в равновесии, прыжок через гимнастического козла.	1	
31	13	Упражнения на брусьях	1	
32	14	Прыжок через гимнастического козла.	1	
33	15	Упражнения в равновесии	1	
34	16	Акробатическая комбинация.	1	
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	19	
35	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1	
36	2	Скользящий шаг без палок и с палками	1	
37	3	Попеременный двухшажный ход	1	
38	4	Подъем в гору скольльзящим шагом	1	
39	5	Одновременные ходы. Эстафеты	1	
40	6	Повороты переступанием в движении	1	
41	7	Передвижение коньковым ходом.	1	
42	8	Попеременные ходы. Эстафеты	1	
43	9	Торможение и поворот упором	1	
44	10	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	
45	11	Преодоление подъемов и препятствий	1	
46	12	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	
47	13	Преодоление подъемов и препятствий	1	
48	14	Прохождение дистанции до 5км (д);	1	
49	15	Передвижение коньковым ходом.	1	
50	16	Повороты переступанием в движении.	1	
51	17	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	1	
52	18	Преодоление подъемов и препятствий	1	
53	19	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы	1	
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	9	
54	1	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1	
55	2	Варианты техники приема и передач мяча	1	
56	3	Варианты подач в волейболе.	1	
57	4	Варианты нападающего удара через сетку.	1	
58	5	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	
59	6	Игра по упрощенным правилам	1	
60	7	Учебная игра в волейбол	1	
61	8	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	
62	9	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	8	
63	1	Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Беговые упражнения.	1	
64	2	Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза.	1	

		Бег 60 м.		
65	3	Беговые упражнения, прыжковые упражнения.	1	
66	4	Бег 100м – учёт. Бег с переменной скоростью 2 мин.	1	
67	5	Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование и учёт разбега и техники прыжка в длину.	1	
68	6	Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	1	
69	7	Учёт техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	1	
70	8	Беговые и прыжковые упражнения. Метание гранаты 500 гр (д), на дальность.	1	