

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА №17 ГОРОДА БЕЛОГОРСК»

---

676850, Амурская обл., г. Белогорск, ул. Ленина, 100, тел. 8(41641)27359, e-mail: [bel\\_school\\_17@obramur.ru](mailto:bel_school_17@obramur.ru)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре  
на 2021-2023 год

10-11 классы

Разработана Темниковой Антониной Вячеславовной,  
учителем физической культуре  
первой квалификационной категории

г. Белогорск  
2021 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
3. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 года № 189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями);
4. Письма Минобрнауки России от 28.10.2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
5. Приказа Минпросвещения России № 345 от 28 декабря 2018 года «О федеральном перечне учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
6. Рабочей программы для основной школы по физическому воспитанию учащихся 1-11-х классов, под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.; Просвещение 2016 г.;
7. Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов (модулей) групповых занятий МАОУ СШ №17 от 07.04.2016г. (протокол № 6 педагогического совета);
8. Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СШ №17 на 2016-2021 годы, утвержденная приказом МАОУ СШ от 23.05.2016 №158;
9. Приказа МАОУ СШ №17 от 24.05.2021г. № 215 «О внесении изменений в основную образовательную программу основного общего образования»;
10. Учебного плана МАОУ СШ №17 на 2021 – 2022 учебный год.

Рабочая программа согласно учебному плану, на 10-11 классы рассчитана на 102 часа в год (3 час в неделю).

При реализации рабочей программы используется учебник: «Физической культуре» 10-11 классов, под редакцией В.И. Лях. Просвещение, 2016г.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения учебного предмета «физическая культура» у обучающихся 10-11 классов формируются следующие учебные навыки:

- ✓ рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- ✓ характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- ✓ раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- ✓ разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- ✓ руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- ✓ руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- ✓ составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- ✓ классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- ✓ самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- ✓ тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- ✓ выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- ✓ выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- ✓ выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- ✓ выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- ✓ выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Раздел 1. ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (15 час)

Основы знаний, знания о физической культуре. Меры предупреждения травм на уроках. Бега на короткие дистанции: Низкий старт: 30метров, бег 60метров,500 метров, 1000 метров. Высокий старт. Встречные эстафеты. Овладения техникой длительного бега. Обучение измерению пульса. Бег с изменением направления. Прыжок в длину с места, разбега, в высоту. Контрольный урок.

Челночный бег. Метания малого мяча на дальность в цель. Метание гранаты. Подвижные игры, «Футбол». Игра «Лапта, третий лишний, гуся лебеди.

**Формы организации учебных занятий:**индивидуальная, фронтальная, групповая.

**Основные виды учебной деятельности:**слушание объяснений учителя, наблюдение за демонстрациями учителя, выполнение.

### Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. «БАСКЕТБОЛ» (24 час).

Основы знаний, меры предупреждения травм на уроках. Передача мяча в парах, движении, нижняя передача мяча, верхняя передача мяча. Ведение мяча, с изменением направления, с остановками. Броски мяча по кольцу: одной рукой от груди, двумя руками от головы. Эстафеты с элементами баскетбола. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра баскетбол.

**Формы организации учебных занятий:**индивидуальная, фронтальная, групповая.

**Основные виды учебной деятельности:**слушание объяснений учителя, наблюдение за демонстрациями учителя, выполнение.

### Раздел 3. ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (15 часов).

Меры предупреждения травм на уроках гимнастики. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки. Перекат назад в стойку на лопатки. Перекаты, кувырки, стойка на лопатках, положение мост. Контрольный урок. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Упражнения на гибкость, координацию. Упражнения на гибкость, координацию. Прыжки через скакалку за 15 сек. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Контрольный урок. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

**Формы организации учебных занятий:** индивидуальная, фронтальная, групповая.

**Основные виды учебной деятельности:**слушание объяснений учителя, наблюдение за демонстрациями учителя, выполнение.

### Раздел 4. ВОЛЕЙБОЛ (19 час).

Меры предупреждения травм на уроках волейбол. Упражнение с мячом. Передача мяча в парах, через сетку. Обучение подачи мяча: нижняя, верхняя, боковая. Освоение подачи мяча. Эстафета с элементами волейбола. Обучение волейбольным элементам: блок, нападающий удар.

**Формы организации учебных занятий:**индивидуальная, фронтальная, групповая.

**Основные виды учебной деятельности:**слушание объяснений учителя, наблюдение за демонстрациями учителя, выполнение.

### Раздел 5. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (29 час).

Комбинации из различных эстафет. Челночный бег 3 по 10 метров. Игра «Лапта». Медленный бег до 2-х минут. Прыжок в высоту. Скакалка. Встречные эстафеты. Метание мяча в цель, на дальность. Игра «Футбол». Бег 1500 метров, 2000 метров, 3000 метров. Контрольный урок. Кросс по пересеченной местности до 1 км. Медленный бег до 4 минут. Игра «Лапта».

#### Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
I.	ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.	15
II.	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. «БАСКЕТБОЛ».	24
III.	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ.	15
IV.	ВОЛЕЙБОЛ.	19
V.	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА.	29
	Всего	102

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575795

Владелец Скачкова Валерия Сергеевна

Действителен с 08.09.2021 по 08.09.2022