

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ИРКУТСКОГО РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ГРАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

РАССМОТРЕНО  
на методическом объединении  
учителей физической  
культуры и ОБЖ  
Протокол №1 от 31.08.2022г.

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Костылева Г.Г./  
31.08.2022г.

УТВЕРЖДАЮ  
директор МОУ ИРМО  
«Грановская СОШ»  
\_\_\_\_\_ /Сидорова Н.П./  
Приказ №162 от 31.08.2022г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 10-11 классов среднего общего образования**

Составители:  
Беловодов Владимир Эдуардович,  
учитель физической культуры  
Имукова Валерия Константиновна,  
учитель физической культуры

Рабочая программа разработана на основе требований к планируемым результатам основной образовательной программы среднего общего образования МОУ ИРМО «Грановская СОШ», реализующей ФГОС СОО. В программу включены планируемые результаты освоения учебного предмета, содержание учебного предмета, тематическое планирование.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Конструктор планируемых результатов освоения учебного предмета, курса

№	Планируемые предметные результаты Класс	10 юноши	10 девушки	11 юноши	11 девушки
<b>Выпускник на базовом уровне научится:</b>					
1	определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;	+	+	+	+
2	знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;	+	+	+	+
3	знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;	+	+	+	+
4	характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;	+	+	+	+
5	характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;	+	+	+	+
6	составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;	+	+	+	+
7	выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;	+	+	+	+
8	выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	+	+	+	+
9	практически использовать приемы самомассажа и релаксации;	+	+	+	+
10	практически использовать приемы защиты и самообороны;	+	+	+	+



11	составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;	+	+	+	+
12	определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;	+	+	+	+
13	проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;	+	+	+	+
14	владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).	+	+	+	+
<b>Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:</b>					
15	<i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга</i>	+	+	+	+
16	<i>выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</i>	+	+	+	+
17	<i>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i>	+	+	+	+
18	<i>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</i>	+	+	+	+
19	<i>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i>	+	+	+	+
20	<i>осуществлять судейство в избранном виде спорта;</i>	+	+	+	+
21	<i>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i>	+	+	+	+

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

#### **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; 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 само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.*

## **Тематическое планирование**

### **10 класс**

<b>Номер урока</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b>
1	Л/А. Техника безопасности на уроках физической культуры	1
2	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон	1
3	Бег по дистанции 60м. Эстафетный бег	1
4	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки	1
5	Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета)	1
6	Кроссовый бег. М-3000м Д-2000	1
7	Зачет. Кроссовый бег. М-3000м Д-2000	1



8	Челночный бег 4*9. ОРУ	1
9	Прыжок в длину с места. Бег 30 м.	1
10	Зачет. Прыжок в длину с места	1
11	Кроссовая подготовка	1
12	Кроссовая подготовка	1
13	Подвижные игры	1
14	<b>Баскетбол.</b> Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	1
15	Личная защита. Упражнения с мячами	1
16	Броски мяча в корзину со средней дистанции	1
17	Передачи мяча двумя руками от груди в движении	1
18	Зачет. Передачи мяча в движении	1
19	Развитие координационных способностей	1
20	Защита зоной. Учебная игра	1
21	Ведение мяча с сопротивлением	1
22	Зачет. Ведение мяча	1
23	ОРУ. Учебная игра	1
24	Штрафной бросок, защита зоной	1
25	Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4).	1
26	Передачи мяча в движении	1
27	<b>Гимнастика.</b> Круговая тренировка	1
28	Подтягивание в висе	1
29	Зачет. Подтягивание в висе	1
30	Кувырок вперед, назад	1
31	Развитие силовых способностей	1
32	Кувырок вперед, назад, боком	1
33	Зачет. Кувырок вперед, назад	1
34	Прыжки через гимнастического козла	1
35	ОРУ. Прыжки через козла	1
36	Зачет. Прыжок через гимнастического козла	1
37	Развитие скоростно-силовых качеств	1
38	Лазание по канату в три приема	1
39	Упражнения на гимнастической скамейке	1
40	Лазание по канату в два-три приема	1
41	Стойка на лопатках, мост	1
42	Развитие силовых качеств	1
43	Круговая тренировка	1
44	Акробатическая комбинация	1
45	<b>Волейбол.</b> Стойки и передвижения игрока.	1
46	Нижняя прямая подача, прием подачи	1
47	Комбинации из разученных перемещений	1
48	Учебная игра	1
49	Верхняя передача мяча в парах через сетку	1
50	Нижняя прямая подача, прием подачи	1
51	Зачет. Поддачи мяча	1
52	Учебная игра	1
53	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
54	Прямой нападающий удар. ОРУ	1
55	Зачет. Прием мяча	1
56	Комбинации из разученных перемещений	1
57	Отбивание мяча кулаком через сетку	1



58	Передача мяча в тройках после перемещения	1
59	Отбивание мяча кулаком через сетку	1
60	Учебная игра	1
61	Нападающий удар после передачи	1
62	Зачет. Передачи мяча	1
63	Учебная игра	1
64	Подвижные игры	1
65	<b>Баскетбол.</b> Передачи мяча в тройках	1
66	Ведение мяча с сопротивлением	1
67	Упражнения на координацию с мячом	1
68	Упражнения с мячом. ОРУ	1
69	Зачет. Упражнения на координацию	1
70	Учебная игра	1
71	Личная защита. Штрафной бросок	1
72	Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4)	1
73	Зачет. Штрафной бросок	1
74	Учебная игра	1
75	Игровые задания с мячами	1
76	Защита зоной	1
77	Эстафеты с мячами	1
78	Подвижные игры сб/б мячами	1
79	Эстафеты, подвижные игры	1
80	Подвижные игры с мячами	1
81	<b>Л/А</b> Челночный бег 4*9. ОРУ	1
82	Зачет. Челночный бег 4*9	1
83	Развитие выносливости	1
84	Прыжки в высоту способом перешагивания	1
85	Прыжки в высоту. Отталкивание, приземление	1
86	Зачет. Прыжки в высоту	1
87	Прыжок в длину с места ОРУ	1
88	Зачет. Прыжок в длину с места	1
89	Стартовый разгон. Бег 30 м.	1
90	Бег по дистанции 100 метров	1
91	Зачет. Бег 30 м.	1
92	Эстафетный бег	1
93	Эстафетный бег, передача палочки	1
94	Кросс. М-3000м Д-2000	1
95	Зачет. Кросс. М-3000м Д2000	1
96	Развитие выносливости	1
97	ОРУ. Игра «Лапта»	1
98	Подвижные игры, эстафеты	1
99	ОРУ. Игра «Лапта»	1
100	Подвижные игры, эстафеты	1
101-102	Зачет	2

#### Тематическое планирование

#### 11 класс

Номер урока	Название раздела, темы	Количество часов
1	Л/А. Техника безопасности на уроках физической культуры	1



2	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон	1
3	Бег по дистанции 60м. Эстафетный бег	1
4	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки	1
5	Финиширование. Эстафетный бег (круговая эстафета)	1
6	Кроссовый бег. Ю-3000м Д -2000	1
7	Зачет. Кроссовый бег. Ю-3000м Д- 2000	1
8	Челночный бег 4*9. ОРУ	1
9	Прыжок в длину с места. Бег 30 м.	1
10	Зачет. Прыжок в длину с места	1
11	Подвижные игры	1
12	<b>Баскетбол.</b> Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	1
13	Личная защита. Упражнения с мячами	1
14	Броски мяча в корзину со средней дистанции	1
15	Передачи мяча двумя руками от груди в движении	1
16	Зачет. Передачи мяча в движении	1
17	Развитие координационных способностей	1
18	Защита зоной. Учебная игра	1
19	Ведение мяча с сопротивлением	1
20	Зачет. Ведение мяча	1
21	ОРУ. Учебная игра	1
22	Штрафной бросок, защита зоной	1
23	Игровые задания (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4).	1
24	Передачи мяча в движении	1
25	<b>Гимнастика.</b> Круговая тренировка	1
26	Подтягивание в висе	1
27	Зачет. Подтягивание в висе	1
28	Кувырок вперед, назад	1
29	Развитие силовых способностей	1
30	Кувырок вперед, назад, боком	1
31	Зачет. Кувырок вперед, назад	1
32	Прыжки через гимнастического козла	1
33	ОРУ. Прыжки через козла	1
34	Зачет. Прыжок через гимнастического козла	1
35	Развитие скоростно-силовых качеств	1
36	Лазание по канату в три приема	1
37	Упражнения на гимнастической скамейке	1
38	Лазание по канату в два-три приема	1
39	Стойка на лопатках, мост	1
40	Развитие силовых качеств	1
41	Круговая тренировка	1
42	Акробатическая комбинация	1
43	<b>Волейбол.</b> Стойки и передвижения игрока	1
44	Нижняя прямая подача, прием подачи	1
45	Комбинации из разученных перемещений	1
46	Учебная игра	1
47	Верхняя передача мяча в парах через сетку	1
48	Нижняя прямая подача, прием подачи	1
49	Зачет. Поддачи мяча	1
50	Учебная игра	1



51	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1
52	Прямой нападающий удар. ОРУ	1
53	Зачет. Прием мяча	1
54	Комбинации из разученных перемещений	1
55	Отбивание мяча кулаком через сетку	1
56	Передача мяча в тройках после перемещения	1
57	Отбивание мяча кулаком через сетку	1
58	Учебная игра	1
59	Нападающий удар после передачи.	1
60	Зачет. Передачи мяча	1
61	Учебная игра	1
62	Подвижные игры	1
63	<b>Баскетбол.</b> Передачи мяча в тройках	1
64	Ведение мяча с сопротивлением	1
65	Упражнения на координацию с мячом	1
66	Упражнения с мячом. ОРУ	1
67	Зачет. Упражнения на координацию	1
68	Учебная игра	1
69	Личная защита. Штрафной бросок	1
70	Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4).	1
71	Зачет. Штрафной бросок	1
72	Учебная игра	1
73	Игровые задания с мячами	1
74	Защита зоной	1
75	Эстафеты с мячами	1
76	Подвижные игры сб/б мячами	1
77	Эстафеты, подвижные игры	1
78	Подвижные игры с мячами	1
79	<b>Л/А.</b> Преодоление горизонтальных препятствий	1
80	Преодоление вертикальных препятствий	1
81	Челночный бег 4*9. ОРУ	1
82	Зачет. Челночный бег 4*9	1
83	Развитие выносливости	1
84	Прыжки в высоту способом перешагивания	1
85	Прыжки в высоту. Отталкивание, приземление	1
86	Зачет. Прыжки в высоту	1
87	Прыжок в длину с места ОРУ	1
88	Зачет. Прыжок в длину с места	1
89	Стартовый разгон. Бег 30 м.	1
90	Бег по дистанции 100 метров	1
91	Зачет. Бег 30м.	1
92	Эстафетный бег	1
93	Эстафетный бег, передача палочки	1
94	Кросс. Ю-3000м – Д-2000	1
95	Зачет. Кросс. Ю-3000м Д-2000	1
96	Развитие выносливости	1
97	ОРУ. Игра «Лапта»	1
98	Подвижные игры, эстафеты	1
99	ОРУ. Игра «Лапта»	1
100	Подвижные игры, эстафеты	1



