

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**МО БОЛОГОВСКИЙ РАЙОН**  
**МБОУ СОШИ №2**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_  
Н.Я. Харитонова  
Протокол №1  
от «28» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_  
О.А. Микешина  
Протокол №1  
от «31» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ  
"СОШИ№2"

\_\_\_\_\_  
Н.Я. Пихлокас  
Приказ №2/029  
от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2803388)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10 – 11 классов

**Лыкошино 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в

игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, 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 программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. 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 по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 170 часов: в 10 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 34 часа: в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю).

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**10 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки возникновения культуры как социального явления	1				
2	Культура как способ развития человека	1				
3	Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека	1				
4	Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	1				
5	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1				
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1				
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1				
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1				
9	Правила и техника выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)					
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1				
11	Участие в соревнованиях	1				
12	Судейство соревнований	1				
13	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
14	Физическая культура и физическое здоровье	1				
15	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта					
16	Физическая культура и психическое здоровье	1				
17	Физическая культура и социальное здоровье	1				
18	Основы организации образа жизни современного человека	1				
19	Проектирование индивидуальной досуговой деятельности	1				
20	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1				
21	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1				
22	Определение состояния здоровья с	1				

	помощью функциональных проб					
23	Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки	1				
24	Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером	1				
25	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1				
26	Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой	1				
27	Комплекс упражнений атлетической гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1				
28	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1				
29	Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой	1				
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
31	Правила и техника выполнения	1				



	норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см					
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
34	Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	1				
35	Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей	1				
36	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
37	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
38	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
39	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1				
40	Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб	1				
41	Участие в соревнованиях	1				

42	Техническая подготовка в волейболе	1				
43	Тактическая подготовка в волейболе	1				
44	Общефизическая подготовка средствами игры волейбол	1				
45	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1				
46	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1				
47	Совершенствование техники нападающего удара	1				
48	Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности	1				
49	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1				
50	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1				
51	Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении	1				
52	Техника судейства игры баскетбол	1				
53	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1				

54	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1				
55	Техническая подготовка в футболе	1				
56	Тактическая подготовка в футболе	1				
57	Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол	1				
58	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1				
59	Развитие выносливости средствами игры футбол	1				
60	Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении	1				
61	Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером	1				
62	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
63	Участие в соревнованиях	1				
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1				
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
66	Правила и техника выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м					
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
68	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

## 11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Адаптация организма и здоровье человека	1				
2	Здоровый образ жизни современного человека	1				
3	Определение индивидуального расхода энергии	1				
4	Физическая культура и профессиональная деятельность человека	1				
5	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1				
6	Физическая культура и продолжительность жизни человека	1				
7	Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом	1				
8	Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь	1				
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1				

10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1				
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
12	Оказание первой помощи при травмах и ушибах	1				
13	Оказание первой помощи при вывихах и переломах	1				
14	Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах	1				
15	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
16	Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели	1				
17	Участие в соревнованиях.	1				
18	Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни	1				
19	Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой	1				
20	Синхροгимнастика «Ключ»	1				
21	Массаж как форма оздоровительной физической культуры	1				
22	Банные процедуры	1				
23	Самостоятельная подготовка к	1				

	выполнению нормативных требований комплекса ГТО					
24	Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО	1				
25	Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	1				
26	Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита	1				
27	Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг)	1				
28	Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой	1				
29	Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг)	1				
30	Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг»	1				
31	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				

33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1				
34	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
36	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
37	Участие в соревнованиях	1				
38	Судейство соревнований	1				
39	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
40	Техническая подготовка в футболе	1				
41	Тактическая подготовка в футболе	1				
42	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол	1				
43	Развитие координационных способностей средствами игры футбол	1				
44	Развитие выносливости средствами игры футбол	1				
45	Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью	1				



46	Совершенствование техники остановки мяча разными способами	1				
47	Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности	1				
48	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
49	Лыжная подготовка. Т.Б. Прохождение дистанции.	1				
50	Попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременного четырехшажного на одновременный двухшажный.	1				
51	Повороты на месте. Повороты в движении. Прохождение дистанции. Лыжная эстафета.	1				
52	Повороты на месте. Повороты в движении. Подъем в гору изученными способами. Прохождение дистанции.	1				
53	Спуски с горы. Прохождение дистанции.	1				
54	Закрепление техники одновременно одношажного хода. Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода.	1				
55	Переход с попеременного	1				

	четырёхшажного хода на одновременный двухшажный и на одновременный одношажный ход.					
56	Спуски с горы. Лыжная эстафета.	1				
57	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции.	1				
58	Повороты на месте. Повороты в движении. Подъем в гору изученными способами. Прохождение дистанции.	1				
59	Спуски с горы. Прохождение дистанции.	1				
60	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Повороты в движении. Повороты на месте.	1				
61	Контроль техники подъёма в гору изученными способами. Прохождение дистанции.	1				
62	Спуски с горы. Переход с попеременного четырехшажного хода на одновременный двухшажный, одновременный одношажный ход.	1				
63	Прохождение дистанции юноши - 5 км Девушки – 3 км.	1				
64	Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременного четырехшажного хода на	1				

	одновременный двухшажный, одновременный одношажный ход.					
65	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1				
67	Участие в соревнованиях	1				
68	Баскетбол. ТБ. Техническая подготовка в баскетболе	1				
69	Тактическая подготовка в баскетболе	1				
70	Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол	1				
71	Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол	1				
72	Развитие выносливости средствами игры баскетбол	1				
73	Совершенствование техники перехвата мяча, на месте и при передвижении	1				
74	Совершенствование техники передачи и броска мяча во время владения	1				
75	Совершенствование техники выполнения штрафного броска	1				
76	Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой	1				

	деятельности					
77	Тренировочные игры по баскетболу	1				
78	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
79	Волейбол. ТБ. Техническая подготовка в волейболе	1				
80	Тактическая подготовка в волейболе	1				
81	Общеспортивная подготовка в волейболе	1				
82	Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол	1				
83	Развитие силовых способностей средствами игры волейбол	1				
84	Развитие координационных способностей средствами игры волейбол	1				
85	Развитие выносливости средствами игры волейбол	1				
86	Совершенствование техники нападающего удара в условиях моделируемых игровых ситуаций	1				
87	Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций	1				
88	Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности	1				
89	Совершенствование технической и	1				

	тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности					
90	Тренировочные игры по волейболу	1				
91	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
92	Судейство соревнований	1				
93	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м	1				
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м	1				
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км	1				
97	Участие в соревнованиях	1				
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю)	1				

100	Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта	1				
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10 м	1				
102	Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6-7 ступени	1				
102		1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

