

**ПОДПИСАНО  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
МБОУ СОШ №80**

622049, Свердловская обл., г. Нижний  
Тагил,  
ул. Черноисточинское шоссе, д. 13

Приложение № 7 к основной  
общеобразовательной программе -  
образовательной программе среднего  
общего образования МБОУ СОШ №80  
(утверждена приказом от 27.08.2021 г.  
№118/1)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ  
ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ 10-11  
КЛАССОВ**

# 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

## «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные

сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

#### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной

деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Предметные результаты**

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приёмы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в соревнованиях по самбо;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

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

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа; банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование

технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

### **Прикладная физическая подготовка**

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.



**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ, С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ  
10 КЛАСС**

№	Тема урока	Кол-во часов
<b>Тема 1. Основы физической культуры и здорового образа жизни (7 ч)</b>		
1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках физической культуры. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1
2	Современные оздоровительные системы, их роль в формировании здорового образа жизни, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Поддержание репродуктивной функции.	1
3	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельности; сеансы аутотренинга, релаксации самомассажа, банные процедуры.	1
4	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта (лёгкая атлетика); индивидуальная подготовка и требования безопасности.	1
5	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений. Выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	1
6	Аэробика и атлетическая гимнастика: Индивидуально подобранные композиции и комплексы упражнений направленные на растяжение и напряжение мышц, на основные мышечные группы.	1
7	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.	1
<b>Тема 2. Легкая атлетика (15 ч)</b>		
8	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.	1
9	Упражнения на развитие выносливости.	1
10	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1
11	Спортивно-оздоровительная деятельность. Т.Б.	1
12	Переменный бег	1
13	Бег с ускорениями.	1
14	Совершенствование техники спринтерского бега	1
15	Специальные упражнения бегуна	1
16	Совершенствование техники прыжков в длину.	1
17	Метание мяча на дальность и точность. Метание гранаты.	1
18	Контрольные нормативы. ГТО (метание гранаты)	1
19	Контрольные нормативы. ГТО (прыжок в длину)	1
20	Совершенствование техники длительного бега	1
21	Смешанное передвижение	1
22	Контрольные испытания. ГТО (прыжки в высоту с разбега).	1

<b>Тема 3. Волейбол (13 ч)</b>		
23	Техника безопасности на уроках спортивных игр (волейбол)	1
24	Совершенствование техники передвижения	1
25	Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками	1
26	Совершенствование техники передвижения	1
27	Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками. <i>Школьный тур предметной олимпиады</i>	1
28	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками	1
29	Передача мяча двумя руками сверху	1
30	Совершенствование техники навыков игры	1
31	Передача мяча двумя руками снизу. Правила игры, расстановка игроков	1
32	Игра по упрощенным правилам	1
33	Совершенствование техники подачи сверху, снизу	1
34	Передача мяча в парах на месте и в движении	1
35	Контрольные игры	1
<b>Тема 4. Гимнастика (11 ч)</b>		
36	Техника безопасности на уроках гимнастики	1
37	Совершенствование техники акробатических упражнений.	1
38	Мост из положения лежа.	1
39	Акробатические комбинации	1
40	Стойка на голове, стойка на руках	1
41	Контрольный урок. Сдача норм ГТО (подтягивание)	1
42	Гимнастическая полоса препятствий	1
43	Лазание по канату	1
44-45	Упражнения ритмической гимнастики	2
46	Акробатические упражнения и комбинации. Сдача норм ГТО (поднимание туловища, наклон вперед)	1
<b>Тема 5. Лыжная подготовка (22 ч)</b>		
47	Техника безопасности при проведении лыжной подготовки. Способы передвижения на лыжах	1
48	Совершенствование техники двухшажного хода.	1
49	Совершенствование техники одновременного одношажного хода	1
50	Подъем елочкой, торможение плугом	1
51	Торможение упором	1
52	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода	1
53-54	Спуски с высокой стойки	2
55	Попеременный двухшажный ход	1
56	Комбинированные ходы	1
57	Переход от одновременного хода к попеременному	1
58	Переход с хода на ход.	1
59	Поворот плугом, подъем лесенкой	1
60	Развитие общей выносливости	1
61	Совершенствование техники поворотов	1
62	Попеременный ход	1
63	Совершенствование техники конькового хода	1
64	Коньковые ходы: одновременный, двухшажный коньковый ход	1
65	Одношажный коньковый ход	1
66	Способы преодоления препятствий	1
67	Переход с одновременного хода к попеременному	1
68	Контрольный урок. Сдача норм ГТО (бег на лыжах на 3 км)	1

69	Контрольный урок (1 км, 2 км)	1
<b>Тема 6. Баскетбол (12 ч)</b>		
70	Техника безопасности на уроках со спортивными играми. Технические приемы в баскетболе.	1
71	Техника безопасности(баскетбол). Теория.	1
72	Совершенствование техники передвижения, поворотов, остановок	1
73	Совершенствование техники ловли мяча и передачи двумя руками от груди	1
74	Совершенствование техники бросков мяча	1
75	Взаимодействие в парах и в группах	1
76	Совершенствование передачи двумя руками от груди	1
77	Совершенствование передачи одной рукой	1
78	Прием мяча, ведение, остановки, повороты	1
79-81	Совершенствование техники бросков в кольцо. Учебные игры. <i>День рождения школы №80</i>	3
<b>Тема 7. Футбол (7 ч)</b>		
82	Техника безопасности на уроках со спортивными играми.	1
83	Совершенствование технических приемов в футболе	1
84	Элементы техники в футболе	1
85	Прием и передача мяча	1
86	Удары в ворота после передачи мяча	1
87	Взаимодействие в парах, в группах.	1
88	Учебные игры и игровые задания	1
<b>Тема 8. Легкая атлетика (8 ч)</b>		
89	Инструктаж по ТБ. Учебные игры	1
90	Совершенствование кроссовой подготовки	1
91	Переменный бег с переходом на ходьбу	1
92	Спортивная полоса препятствий	1
93	Спортивная полоса препятствий	1
94	Бег 100м. Сдача норм ГТО	1
95	Длительный бег до 2 км	1
96	Длительный бег до 2 км. Сдача норм ГТО	1
<b>Тема 9. Прикладная физическая подготовка (6 ч)</b>		
97	Инструктаж по ТБ. Приемы защиты и самообороны. Страховка.	1
98-99	Виды единоборств. Полосы препятствий.	2
100	Стойка и передвижение в стойке. Захваты рук и туловища, освобождение от захвата.	1
101	Правила оказания первой медицинской помощи при травмах.	1
102	Контрольный урок	1

## 11 КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во часов
<b>Тема 1. Основы физической культуры и здорового образа жизни (4 ч)</b>		
1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на уроках физической культуры. Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1
2	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранения творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Поддержание репродуктивной функции.	1
3	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельности; сеансы аутотренинга, релаксации самомассажа, банные процедуры.	1
4	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта (лёгкая атлетика); индивидуальная подготовка и требования безопасности.	1
<b>Тема 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)</b>		
5	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений. Выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	1
6	Аэробика и атлетическая гимнастика: Индивидуально подобранные композиции и комплексы упражнений направленные на растяжение и напряжение мышц, на основные мышечные группы.	1
7	Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.	1
<b>Тема 3. Легкая атлетика (15 ч)</b>		
8	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.	1
9	Упражнения на развитие выносливости.	1
10	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1
11	Спортивно-оздоровительная деятельность. Т.Б.	1
12	Переменный бег	1
13	Бег с ускорениями.	1
14	Совершенствование техники спринтерского бега	1
15	Специальные упражнения бегуна	1
16	Совершенствование техники прыжков в длину.	1
17	Метание мяча на дальность и точность. Метание гранаты.	1
18	Контрольные нормативы. ГТО (метание гранаты)	1
19	Контрольные нормативы. ГТО (прыжок в длину)	1
20	Совершенствование техники длительного бега	1
21	Смешанное передвижение	1
22	Контрольные испытания. ГТО (прыжки в высоту с разбега).	1
<b>Тема 4. Волейбол (13 ч)</b>		
23	Техника безопасности на уроках спортивных игр (волейбол)	1

24	Совершенствование техники передвижения	1
25	Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками	1
26	Совершенствование техники приема мяча сверху двумя руками.	1
27	Передача мяча двумя руками сверху. <i>Школьный тур предметной олимпиады</i>	1
28	Совершенствование техники навыков игры	1
29	Передача мяча двумя руками снизу. Правила игры, расстановка игроков.	1
30	Игра по упрощенным правилам.	1
31	Совершенствование техники подачи сверху, снизу.	1
32	Передача мяча в парах на месте и в движении	1
33	Передача мяча в парах на месте и в движении.	1
34	Контрольные игры.	1
35	Контрольные игры	1
<b>Тема 5. Гимнастика (10 ч)</b>		
36	Техника безопасности на уроках гимнастики	1
37	Совершенствование техники акробатических упражнений.	1
38	Мост из положения лежа.	1
39	Акробатические комбинации	1
40	Стойка на голове, стойка на руках. Лазание по канату.	1
41	Контрольный урок. Сдача норм ГТО (подтягивание)	1
42	Гимнастическая полоса препятствий	1
43	Лазание по канату	1
44	Упражнения ритмической гимнастики	1
45	Акробатические упражнения и комбинации. Сдача норм ГТО (поднимание туловища, наклон вперед)	1
<b>Тема 6. Лыжная подготовка (23 ч)</b>		
46	Техника безопасности при проведении лыжной подготовки. Способы передвижения на лыжах	1
47	Совершенствование техники двухшажного хода.	1
48	Совершенствование техники одновременного одношажного хода	1
49	Подъем елочкой, торможение плугом, торможение упором	1
50	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода	1
51	Спуски с высокой стойки	1
52	Попеременный двухшажный ход	1
53-54	Комбинированные ходы	2
55	Переход с одновременного хода к попеременному.	1
56	Переход с хода на ход.	1
57	Поворот плугом, подъем лесенкой	1
58	Развитие общей выносливости. Попеременный ход	1
59	Совершенствование техники поворотов	1
60	Совершенствование техники конькового хода	1
61	Коньковые ходы: одновременный, двухшажный коньковый ход	1
62	Одношажный коньковый ход	1
63	Способы преодоления препятствий	1
64	Переход с одновременного хода к попеременному	1
65	Торможение, стойка отдыха	1
66	Комбинированные ходы.	1
67	Контрольный урок. Сдача норм ГТО (бег на лыжах на 3 км.)	1
68	Контрольный урок (1 км., 2 км.)	1

<b>Тема 7. Плавание (2 ч)</b>		
69	Техника безопасности при обучении плаванию. Основные способы плавания. Теория.	1
70	Плавание кролем, на груди, спине, боку с грузом в руке. Теория.	1
<b>Тема 8. Баскетбол (12 ч)</b>		
71	Техника безопасности на уроках со спортивными играми. Технические приемы в баскетболе.	1
72	Техника безопасности(баскетбол). Теория.	1
73	Совершенствование техники передвижения, поворотов, остановок	1
74	Совершенствование техники ловли мяча и передачи двумя руками от груди	1
75	Совершенствование техники бросков мяча	1
76	Совершенствование индивидуальной техники игры	1
77	Взаимодействие в парах и в группах	1
78	Совершенствование передачи двумя руками от груди	1
79	Совершенствование передачи одной рукой	1
80	Прием мяча, ведение, остановки, повороты. <i>День рождения школы №80</i>	1
81	Совершенствование техники бросков в кольцо	1
82	Учебные игры	1
<b>Тема 9. Футбол (6 ч)</b>		
83	Совершенствование технических приемов в футболе и мини-футболе	1
84-88	Технические приемы в мини-футболе	5
<b>Тема 10. Легкая атлетика (8 ч)</b>		
89	Совершенствование кроссовой подготовки	1
90	Переменный бег с переходом на ходьбу. Спортивная полоса препятствий	1
91	Бег 100м	1
92	Бег 100м. Сдача норм ГТО	1
93	Длительный бег до 2 км	1
94	Длительный бег до 2 км. Сдача норм ГТО	1
95	Длительный бег до 3км.	1
96	Длительный бег до 3 км. Сдача норм ГТО.	1
<b>Тема 10. Прикладная физическая подготовка (6 ч)</b>		
97-98	Приемы защиты и самообороны. Страховка.	2
99	Виды единоборств. Полосы препятствий.	1
100	Стойка и передвижение в стойке. Захваты рук и туловища, освобождение от захвата.	1
101	Правила оказания первой медицинской помощи при травмах.	1
102	Кросс по пересеченной местности. Передвижение различными способами. Топографическая карта.	1