

Приложение № 2.2.1.22  
к Основной образовательной  
программе среднего общего  
образования, утвержденной  
приказом директора  
от 10.12.2021 г. № 37-П/2021

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «УСТЬ-ЛАБИНСКИЙ ЛИЦЕЙ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
**базового уровня среднего общего образования**  
**для универсальных (математика, физика, информатика, химия, биология) профилей**

Рабочую программу составили:

Учитель

С.В. Усатых

Усть-Лабинск, 2021 год

Данная рабочая программа обеспечивает достижение образовательных результатов, предусмотренных ФГОС СОО по учебному предмету «Физическая культура» на базовом уровне среднего общего образования и выполнение основной образовательной программы ОАНО «Усть-Лабинский Лицей» (далее – Лицей).

Настоящая рабочая программа разработана на основе рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» на базовом уровне среднего общего образования к УМК автора В.И. Лях.

В соответствии с учебным планом Лицея рабочая программа рассчитана на 136 часов и реализуется за 2 учебных года в течение 1-2 полугодий.

Учебный предмет «Физическая культура» базового уровня среднего общего образования состоит из 2 учебных курсов:

- «Физическая культура. 10 класс» - 1 год обучения – 70 часов (35 недель по 2 часа в неделю);
- «Физическая культура. 11 класс» - 2 год обучения – 66 часов (33 недели по 2 часа в неделю).

Преподавание ведется по учебникам УМК:

1. Физическая культура. 10 – 11 классы: базовый уровень: учебник / В.И. Лях. М.: Просвещение.

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» базового уровня среднего общего образования**

### **Предметные результаты**

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» обучающийся научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способам контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правилам и способам планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной 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 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).

*В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» обучающийся 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 приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- креативно мыслить, составлять композиции с предметами и без, а так же выполнять их под музыкальное сопровождение;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

## 2. Содержание и тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» базового уровня среднего общего образования

### 1 год обучения (учебный курс «Физическая культура. 10 класс»)

Наименование темы	Количество часов	Содержание темы
<b>Тема 1.</b> Лёгкая атлетика с элементами народных игр со спецоборудованием	19	<p><b>Раскрывать</b> значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма, а также для развития физических способностей. <b>Описывать</b> технику выполнения беговых упражнений, <b>осваивать</b> ее самостоятельно, <b>выявлять и устранять</b> характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p><b>Применять</b> беговые упражнения для развития физических качеств, <b>выбирать</b> индивидуальный режим физической нагрузки, <b>контролировать</b> ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, <b>соблюдать</b> правила безопасности.</p> <p><b>Описывать</b> технику метания гранаты, <b>осваивать</b> ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. <b>Применять</b> упражнения в метании гранаты для развития физических качеств, <b>контролировать</b> физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, <b>соблюдать</b> правила безопасности.</p>
<b>Тема 2.</b> Гимнастика с элементами акробатики (юноши); Гимнастика с элементами фитнеса (девушки)	10	<p><b>Знать и различать</b> строевые команды, четко выполнять строевые приемы</p> <p><b>Описывать</b> технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и <b>демонстрировать</b> вариативное выполнение упражнений.</p> <p><b>Анализировать</b> технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.</p> <p><b>Владеть</b> вариативным выполнением прикладных упражнений, <b>перестраивать</b> их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. <b>Преодолевать</b> трудности и <b>проявлять</b> волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. <b>Уметь</b> правильно выполнять страховку.</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Девушки:</b>  Самостоятельно осваивать упражнения не требующих осуществления страховки, составлять из них комбинации и</p>

Наименование темы	Количество часов	Содержание темы
		выполнять их под музыкальное сопровождение. <b>Использовать (планировать)</b> упражнения в различных формах занятий физической культурой. <b>Юноши:</b> Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения.
<b>Тема 3. Спортивная игры</b>	37	<b>Овладевать</b> основными приёмами спортивных игр. <b>Соблюдать</b> правила, чтобы избежать травм при занятиях спортивными играми. <b>Описывать</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. <b>Моделировать</b> тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Осуществлять</b> судейство игры. <b>Управлять</b> своими эмоциями. <b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности. <b>Использовать</b> игровые действия в спортивных играх для комплексного развития физических способностей.
<b>Консультации</b>	4	
<b>Контрольные мероприятия</b>	21 учёт	<ol style="list-style-type: none"> <li>Бег 60 метров.</li> <li>Метание гранты.</li> <li>Опорного прыжка через гимнастического козла.</li> <li>Лазанье по канату.</li> <li>Акробатической комбинация.</li> <li>Композиция вольных групповых упражнений с гимнастической лентой под музыкальное сопровождение (девушки).</li> <li>6/1. Метание набивного мяча 1кг двумя руками из-за головы из положения сидя на полу (юноши).</li> <li>Упражнения на тактическое взаимодействие в тройке.</li> <li>Блиц-опрос по правилам игры «Флорбол».</li> <li>Учебная игра «Флорбол» (тактические взаимодействия в команде).</li> <li>Приём-передача в\м сверху над собой.</li> <li>Приём-передача в\м в паре сверху через сетку.</li> <li>Приём-передача в\м снизу над собой.</li> <li>Приём-передача в\м снизу в паре через сетку.</li> <li>Блиц- опрос по правилам игры в "Волейбол".</li> <li>Учебная игра «Волейбол» (тактические взаимодействия в команде).</li> <li>Упражнение на координацию «Паучок».</li> <li>Тактика взаимодействия 3-х игроков в баскетболе.</li> </ol>

Наименование темы	Количество часов	Содержание темы
		18. Блиц- опрос по правилам игры в "Баскетбол". 19. Учебная игра «Баскетбол» (тактические взаимодействия в команде). 20. Теоретический опрос по правилам игры в "мини-футбол" (юноши). 20/1. Теоретический опрос по правилам игры в "Бадминтон"(девушки). 21. Мини-футбол, игра по правилам (юноши). 21/1. Бадминтон, игра по правилам.(девушки).

**2 год обучения (учебный курс «Физическая культура. 11 класс»)**

Наименование темы	Количество часов	Содержание темы
<b>Тема 1.</b> Лёгкая атлетика с элементами народных игр со спецоборудованием	15	<p><b>Раскрывать</b> значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма, а также для развития физических способностей. <b>Описывать</b> технику выполнения беговых упражнений, <b>осваивать</b> ее самостоятельно, <b>выявлять</b> и <b>устранять</b> характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p><b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p><b>Применять</b> беговые упражнения для развития физических качеств, <b>выбирать</b> индивидуальный режим физической нагрузки, <b>контролировать</b> ее по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, <b>соблюдать</b> правила безопасности.</p> <p><b>Описывать</b> технику метания гранаты, <b>осваивать</b> ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. <b>Применять</b> упражнения в метании гранаты для развития физических качеств, <b>контролировать</b> физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, <b>соблюдать</b> правила безопасности.</p>
<b>Тема 2.</b> Гимнастика с элементами акробатики (юноши);	10	<b>Знать и различать</b> строевые команды, четко выполнять строевые приемы

Наименование темы	Количество часов	Содержание темы
Гимнастика с элементами фитнеса (девушки)		<p><b>Описывать</b> технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности, и демонстрировать вариативное выполнение упражнений.</p> <p><b>Анализировать</b> технику опорных прыжков своих сверстников, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.</p> <p><b>Владеть</b> вариативным выполнением прикладных упражнений, <b>перестраивать</b> их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий.</p> <p><b>Преодолевать</b> трудности и <b>проявлять</b> волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. <b>Уметь</b> правильно выполнять страховку. <b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.</p> <p><b>Девушки:</b> Самостоятельно осваивать упражнения не требующих осуществления страховки, составлять из них комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение.</p> <p><b>Использовать (планировать)</b> упражнения в различных формах занятий физической культурой.</p> <p><b>Юноши:</b> Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения.</p>
Тема 3. Спортивная игры	37	<p><b>Овладевать</b> основными приёмами спортивных игр. <b>Соблюдать</b> правила, чтобы избежать травм при занятиях спортивными играми. <b>Описывать</b> технику изучаемых игровых приёмов и действий. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. <b>Моделировать</b> тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <b>Осуществлять</b> судейство игры. <b>Управлять</b> своими эмоциями.</p> <p><b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности. <b>Использовать</b> игровые действия в спортивных играх для комплексного развития физических способностей.</p>
Консультации	4	
Контрольные мероприятия	21 учёт	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег 60 метров.</li> <li>2. Метание гранты.</li> <li>3. Опорного прыжка через гимнастического козла.</li> <li>4. Лазанье по канату.</li> </ol>

Наименование темы	Коли- чество часов	Содержание темы
		<p>5. Акробатической комбинация.</p> <p>6. Композиция вольных групповых упражнений с гимнастической лентой под музыкальное сопровождение (девушки).</p> <p>6/1. Метание набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя на полу (юноши).</p> <p>7. Упражнения на тактическое взаимодействие в тройке.</p> <p>8. Блиц-опрос по правилам игры «Флорбол».</p> <p>9. Учебная игра «Флорбол» (тактические взаимодействия в команде).</p> <p>10. Приём-передача в\м сверху над собой.</p> <p>11. Приём-передача в\м в паре сверху через сетку.</p> <p>12. Приём-передача в\м снизу над собой.</p> <p>13. Приём-передача в\м снизу в паре через сетку.</p> <p>14. Блиц- опрос по правилам игры в "Волейбол".</p> <p>15. Учебная игра «Волейбол» (тактические взаимодействия в команде).</p> <p>16. Упражнение на координацию «Паучок».</p> <p>17. Тактика взаимодействия 3-х игроков в баскетболе.</p> <p>18. Блиц- опрос по правилам игры в "Баскетбол".</p> <p>19. Учебная игра «Баскетбол» (тактические взаимодействия в команде).</p> <p>20. Теоретический опрос по правилам игры в "мини-футбол" (юноши).</p> <p>20/1. Теоретический опрос по правилам игры в "Бадминтон"(девушки).</p> <p>21. Мини-футбол, игра по правилам (юноши).</p> <p>21/1. Бадминтон, игра по правилам.(девушки) .</p>