

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Приморского края

Администрация Октябрьского муниципального округа

МОБУ Новогеоргиевская СОШ

РАССМОТРЕНО
На заседании
педагогического совета

Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР

Захарова О.И.
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Бочкова Т.Н.
Приказ № 137/1
от «29» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1322606)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

с. Новогеоргиевка 2024год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2014 г. №413; приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного среднего образования» от 31.12.2015 г. №1578;

Рабочая программа учебного предмета физическая культура реализуется с использованием В.И. Лях издательство «Просвещение» 2014.

Рабочая программа учебного предмета физическая культура составлена с учетом программы воспитания МОБУ Новогеоргиевская СОШ.

Планируемые результаты

Знать	Уметь	демонстрировать
• основы истории развития физической	технически правильно осуществлять	с максимальной скоростью пробегать

культуры в России; • особенности развития избранного вида спорта; • основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью; • биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья; • физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках; • психофункциональные особенности собственного организма; • индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных	двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; • проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; • контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений; • управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения; • соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями; • пользоваться современным	100 м из положения низкого старта; совершать прыжок в длину с разбега; прыжок в высоту способом «перешагивание». Метать малый мяч на дальность с разбега. Метать гранату из различных положений в цель и на дальность. Выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на лопатках, мост из положения стоя. Выполнять опорный прыжок. Играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). Самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.
---	---	--

свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; • правила использования спортивного инвентаря и оборудования • правила личной гигиены, профилактики травматизма.	спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.	
--	---	--

Содержание тем учебного курса

№ п/п	Наименование разделов и тем	Содержание	Количество часов
1.	Легкая атлетика.	Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину. Метание малого мяча. Метание гранаты из различных положений и на дальность. Челночный бег. Прыжок в высоту.	16
2.	Кроссовая подготовка	Бег на длинную дистанции	14
3.	Спортивные игры (волейбол).	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками сверху. Прием мяча двумя руками снизу. Прием мяча после подачи. Прием мяча от сетки. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Одиночное и групповое блокирование. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение. Учебная игра в	10

		волейбол.	
4.	Спортивные игры (баскетбол).	Стойки и передвижения игрока. Передачи мяча различными способами на месте и в движении. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Передачи с сопротивлением игрока. Бросок мяча в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание мяча, накрывание броска). Нападение быстрым прорывом. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Учебная игра в баскетбол.	10
5.	Гимнастика с элементами акробатики.	Висы и упоры. Подъем переворотом. Подтягивания на перекладине. Упражнения на гимнастической скамейке. Строевые упражнения на месте и в движении. Опорный прыжок. Акробатические упражнения. Лазание по канату.	18
ИТОГО			68

**II. Распределение учебного времени
прохождения программного материала
по физической культуре (10–11классы)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс

		X (ю.)	XI (ю.)	X (д.)	XI (д.)
1	Базовая часть	45	45	45	45
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	10	10	10	10
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	18	18
1.4	Легкая атлетика	16	16	16	16
2	Вариативная часть	23	23	23	23
2.1	Баскетбол	10	10	10	10
2.2	Кроссовая подготовка	14	14	14	14
	Итого	68	68	68	68

2. Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	—
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	—	14

	Прыжок в длину с места, см	215	170
К ВЫНОСЛИВОСТИ	Бег 2000 м, мин	–	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	–

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730016

Владелец Бочкова Татьяна Николаевна

Действителен с 13.06.2024 по 13.06.2025