

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Республики Татарстан**  
**Управление образования Исполнительного комитета муниципального**  
**образования г.Казани**  
**МБОУ «Школа №27»**

**«РАССМОТРЕНО»**

Руководитель МО  
\_\_\_\_\_/Токранова З.Л./  
«28» августа 2023 г.

**«СОГЛАСОВАНО»**

Заместитель директора по  
УР  
\_\_\_\_\_/Аминова М.Г./

«28» августа 2023г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор  
МБОУ « Школа №127»  
\_\_\_\_\_/Ферафонтова Ф.А./

Приказ № 262/с

«28» августа 2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10 – 11 классов

**Казань**  
**2023-2024 учебный год**

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» составлена на основе документов:

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (с изменениями и дополнениями);
3. ООП СОО МБОУ «Школа №127»;
4. Положение о рабочей программе;
5. Учебный план МБОУ «Школа №127».

#### Пояснительная записка

Основными **целями** обучения являются:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);  
(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

#### Планируемые результаты образовательной области

##### «Физическая культура»

##### 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, 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).

**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 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;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**Содержание предмета  
«Физическая культура»**

Название раздела	Краткое содержание
<b>Основы знаний</b>	<p>История физической культуры, избранных видов спорта История Олимпийского движения, яркие успехи отечественных спортсменов на Олимпийских играх Представление о культуре здоровья, соблюдение правил здорового образа жизни. Правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, оборудованию, одежде. Формы организации занятий физической подготовкой. Правила подбора упражнений и дозировки физической нагрузки. Значение занятий физкультурой для жизнедеятельности человека. Формы занятий физкультурой в режиме школьного дня и в условиях активного отдыха. Правила спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола Понятия: двигательная активность, физические качества, физическая нагрузка.</p>
<b>Лёгкая атлетика</b>	<p><b>Юноши:</b> Инструктаж по ТБ. ОРУ. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование на коротких, средних и длинных дистанциях. Бег по дистанции (70-80м) Эстафетный бег. Финиширование. Бег на результат 100м. Развитие скоростно-силовых качеств. Кроссовая подготовка - бег 20-23 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег на средней дистанции 1000 м. Прыжки в длину способом «прогнувшись» 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание» Метание гранаты из различных положений. Метание гранаты на дальность Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p><b>Девушки:</b> Инструктаж по ТБ. ОРУ. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование на коротких, средних и длинных дистанциях. Бег по дистанции (70-80м) Эстафетный бег. Финиширование. Бег на результат 100м. Развитие скоростно-силовых качеств. Кроссовая подготовка - бег 15-19 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 2000 м на результат. Прыжки в длину способом «прогнувшись» 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание» Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Метание гранаты из различных положений, метание гранаты на дальность. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>
<b>Баскетбол</b>	<p>Стойки, разновидности перемещений: ходьбой, бегом, прыжками, с ускорением и остановками. Повороты без мяча и с мячом Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника Ведение мяча в разных стойках с изменением направления и скорости движения</p>

	Броски одной и двумя руками в корзину с места и в движении Вырывание и выбивание мяча Тактические действия в защите и нападении Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола
<b>Волейбол</b>	Стойки, разновидности перемещений в стойке: ходьбой, бегом, скачком, прыжками. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещения в стойке, остановка, ускорение) Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд Передача мяча сверху двумя руками над собой, через сетку Совершенствование психомоторных способностей Нижняя прямая подача с 3-6 метров, приём подачи двумя руками снизу Комбинации из освоенных элементов техники игры Игра по правилам волейбола Развитие физических качеств: силы, координации, выносливости
<b>Гимнастика</b>	Организующие команды и приёмы (строевые упражнения: строевой шаг, размыкание и смыкание на месте) Обще развивающие упражнения без предметов и с предметами под музыкальное сопровождение Упражнения и комбинации в висах и упорах на гимнастических снарядах: брусьях и перекладине <u>Мальчики</u> Махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь; из седа на бедре соскок с поворотом <u>Девочки</u> Прыжок в упор на нижнюю жердь, соскок с поворотом; размахивание изгибами, вис лёжа, вис присев; махом одной толчком другой подъём переворотом Опорный прыжок через козла (козёл в ширину высота 100-110 см) Два кувырка вперёд слитно, «мост» из положения, стоя с помощью, стойка на лопатках Комплексы акробатических упражнений из 3-4 освоенных элементов акробатики, включая перекаты, кувырки Упражнения в равновесии и лазанье по гимнастической стенке, канату в три приёма на различную высоту Помощь, страховка, обязанности командиров отделения Развитие физических качеств: силы, гибкости, координации, скоростно-силовых
<b>Футбол, Мини футбол</b>	Ведение мяча, обводка с изменением скорости и направления движения Удары по воротам верхом и низом Комбинации из освоенных элементов техники: остановка, обработка, ведение мяча, передача, удар по воротам Тактика игры Правила игры
<b>Лыжная подготовка</b>	Лыжные ходы, применение мазей, требования к одежде Способы передвижения: одновременный двухшажный и одновременный безшажный ходы, коньковый ход Подъёмы по пологому склону «ёлочкой», «лесенкой» Торможение «плугом», «упором» Повороты на месте махом и в движении переступанием Преодоление препятствий при передвижении и спуске Лыжные гонки на 2 км свободным стилем Прохождение тренировочных дистанций до 3,5 км с разной скоростью разными способами передвижения
<b>Плавание</b>	Прикладное и гигиеническое значение плавания Старты, повороты, ныряние, способы плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, браса Упражнения на развитие двигательных способностей и совершенствования техники плавания

**Тематическое планирование предмета  
«Физическая культура»**

**10 класс**

<b>Тема</b>	<b>Содержание</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Основы знаний</b>	<b>Характеризовать:</b> Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. <b>Определять:</b> цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. <b>Руководствоваться</b> правилами профилактики нарушений осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушений и	<b>3</b>

	коррекции. Обосновывать положительное влияние занятий ФП на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам	
<b>Гимнастика</b>	<b>Совершенствование</b> строевых команд, четко выполнять строевые приемы. <b>Описывать</b> технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. <b>Оказывать</b> помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению. <b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий ФК. <b>Выполнять</b> нормативы ФП (физической подготовкой). <b>Совершенствование</b> техники опорных прыжков, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.	<b>8</b>
<b>Баскетбол</b>	Инструктаж по ТБ. Сочетание передвижений и остановок игрока. Обманные движения. Двойной финт на проход-проход. Финт на бросок-проход-бросок. Передача мяча без зрительного контроля (мяч передается вправо, игрок смотрит влево). Движение руками на передачу вправо (влево), не выпуская мяч, резко изменить направление и передать его. Быстрый прорыв (2x1). Развитие скоростных качеств. Зонная защита (2x3). Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Игра по правилам.	<b>12</b>
<b>Волейбол</b>	Инструктаж по ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прямой нападающий улар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Единичное блокирование. Прием мяча от сетки. Учебные игры. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Игра по правилам волейбола.	<b>8</b>
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>Юноши:</b> Инструктаж по ТБ. ОРУ. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование на коротких, средних и длинных дистанциях. Бег по дистанции (70-80м) Эстафетный бег. Финиширование. Бег на результат 100м. Развитие скоростно-силовых качеств. Кроссовая подготовка - бег 20-23 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег на средней дистанции 1000 м. Прыжки в длину способом «прогнувшись» 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание» Метание гранаты из различных положений. Метание гранаты на дальность Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Девушки:</b> Инструктаж по ТБ. ОРУ. Низкий старт, стартовый разгон, финиширование на коротких, средних и длинных дистанциях. Бег по дистанции (70-80м) Эстафетный бег. Финиширование. Бег на результат 100м. Развитие скоростно-силовых качеств. Кроссовая подготовка - бег 15-19 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 2000 м на результат. Прыжки в длину способом «прогнувшись» 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание» Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Метание гранаты из различных положений, метание гранаты на дальность. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>19</b>
<b>Футбол, Мини футбол</b>	Инструктаж по ТБ. Приемы техники владения мячом и основные способы их выполнения. Уметь анализировать и объективно оценивать результаты собственных действий; технически правильно выполнять двигательные действия; добросовестно выполнять учебные задания. Описывать и демонстрировать технику полевого игрока, её действий и приемов, выявлять и устранять типичные ошибки.	<b>6</b>
<b>Лыжная подготовка</b>	<b>Описывать</b> технику передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявлять и	<b>11</b>

	устраняя типичные ошибки. <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. <b>Моделировать</b> способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС.	
<b>Плавание</b>	<b>Совершенствование</b> физическим упражнениям в таком виде спорта как плавание, обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой по отдельным показателям физического развития и физ. Подготовленности в условиях «сухого» плавания. Развитие интереса к самостоятельным занятием плаванием	<b>3</b>
	<b>Всего</b>	<b>70</b>
<b>Дополнительный материал как вариативная часть</b>		<b>35</b>

## 11 класс

<b>Тема</b>	<b>Содержание</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Основы знаний</b>	<b>Характеризовать:</b> Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. <b>Определять:</b> цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. <b>Руководствоваться</b> правилами профилактики нарушений осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике ее нарушений и коррекции. Обосновывать положительное влияние занятий ФП на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам	<b>3</b>
<b>Гимнастика</b>	<b>Совершенствование</b> строевых команд, четко выполнять строевые приемы. <b>Описывать</b> технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. <b>Оказывать</b> помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений, уметь анализировать их технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению. <b>Организовывать и проводить</b> самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий ФК. <b>Выполнять</b> нормативы ФП (физической подготовкой). <b>Совершенствование</b> техники опорных прыжков, выявлять типовые ошибки и активно помогать их исправлению.	<b>8</b>
<b>Баскетбол</b>	Инструктаж по ТБ. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Сохранение защитной стойки во время движения. Скользящий шаг. Передвижение приставным шагом спиной вперед. Остановки прыжком. Остановка, рывок с места и изменение направления. Сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите. Выбивание мяча у игрока, движущегося с ведением. Вырывание и выбивание мяча, двигаясь параллельно противнику. Перехват мяча при ведении. Перехват мяча из-за спины нападающего при ведении мяча. Развитие скоростных качеств. Противодействия защитника броску мяча в корзину (приближение к нападающему, сбивающие движения руками и т.д.). Игра по правилам.	<b>12</b>
<b>Волейбол</b>	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, в тройках. Развитие скоростно-силовых качеств. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебные игры. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Развитие координационных способностей.	<b>8</b>
<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>Юноши:</b> Инструктаж по ТБ. ОРУ. Низкий старт, стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м) Эстафетный бег. Бег на результат 100м. Развитие скоростных качеств. Кроссовая подготовка - бег 20-28 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Правила соревнований по кроссу. Развитие выносливости. Бег на средней дистанции 1000 м. Прыжки в длину способом «прогнувшись» 13-15 беговых шагов. Прыжок в длину на результат. Челночный бег. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»	<b>19</b>

	<p>Метание гранаты из различных положений.  Метание гранаты на дальность  Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег.  Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p><b>Девушки:</b>  Инструктаж по ТБ. ОРУ.  Низкий старт, стартовый разгон, финиширование на коротких, средних и длинных дистанциях.  Бег по дистанции (70-80м) Эстафетный бег. Финиширование.  Бег на результат 100м. Развитие скоростно-силовых качеств.  Кроссовая подготовка - бег 15-19 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.  Бег 2000 м на результат.  Прыжки в длину способом «прогнувшись» 13-15 беговых шагов. Челночный бег.  Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание»  Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.  Метание гранаты из различных положений, метание гранаты на дальность.  Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег.  Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	
<b>Футбол, Мини футбол</b>	<p>Инструктаж по ТБ. Остановка мяча изученными способами катящегося или летящего с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.  Ведение мяча всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.  Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>	<b>6</b>
<b>Лыжная подготовка</b>	<p><b>Описывать технику</b> передвижения на лыжах, осваивать ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. <b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой, использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. <b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах; соблюдать правила безопасности. <b>Моделировать</b> способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС.</p>	<b>11</b>
<b>Плавание</b>	<p><b>Совершенствование</b> физическим упражнениям в таком виде спорта как плавание, обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой по отдельным показателям физического развития и физ. Подготовленности в условиях «сухого» плавания. Развитие интереса к самостоятельным занятием плаванием</p>	<b>3</b>
	<b>Всего</b>	<b>70</b>
<b>Дополнительный материал как вариативная часть</b>		<b>34</b>



2

ЛИСТОВ

Зам. директора *М.Г. Аминова* / М.Г. Аминова



ОТПРАВИТЕЛЬ МБОУ "Средняя Общеобразовательная Школа №127" Приволжского Района г.Казани	<b>ПОДПИСАНО</b>
ВЛАДЕЛЕЦ СЕРТИФИКАТА ФЕРАФОНТОВА ФАРИДА АЛЬФАТОВНА	
ДОЛЖНОСТЬ Директор	
СЕРТИФИКАТ 00C09958C723B2952D91351390544645 F4	ПОДПИСАН 14.02.2024 17:13:39 МСК
<b>ПОДПИСЬ ВЕРНА</b>	