

Российский государственный университет им. А.Н. Косыгина» (Технологии. Дизайн. Искусство).
Гимназия

«Согласовано»

Методист



/Л.Т. Конбекова/

25 августа 2025 г.

«Согласовано»

Директор



/Н.Ю. Киселева/

26 августа 2025 г.

«Утверждаю»

Первый проректор-проректор

по образовательной деятельности



/С.Г.Дембицкий/

26 августа 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре, 2 часа
предмет, к-во часов
для 10-11
классов
на 2025 – 2026 учебный год

Составлена учителем

Гимназии РГУ им. А. Н. Косыгина:

физкультура

предмет

2 часа (68 ч. в год)

количество часов в неделю

Евстратова Светлана Михайловна

Ф.И.О. учителя.

Учебник:

В.И. Лях, А. А. Зданевич

автор учебника

Учитель, Волгоград, 2024 год,

издательство, год издания

Физкультура 10-11 классы

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10-11-х классов

Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы "Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов" В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2014).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет "Физическая культура" вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 часов в год.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету "Физическая культура". *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти. Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе "Демонстрировать", что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени прохождения программного материала

по физической культуре (10-11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10(ю)	10(д)
1	Базовая часть	50	50
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	15	15
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12
1.4	Легкая атлетика	12	12
1.5	Кроссовая подготовка	11	11
2	Вариативная часть	18	18
2.2	Баскетбол	18	18

	Итого	68	68
--	--------------	----	----

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

1.2. Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

1.3. Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенности индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
1	2	3	4
Скоростные	Бег 100м, с.	14,3	17,5
	Бег 30м, с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз	10	-
	Подтягивание 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	-

Задачи физического воспитания учащихся 10-11-х классов направлены:

--- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

--- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден МОиН РФ приказом № 1897 от 17.12.2010 года)
- Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования. Приказ Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004г. № 1089

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10-11 класс (юноши, девушки)

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
						План	Факт
1	2	3	4	5	6	7	8

Легкая атлетика (6 ч)

Спринтерский бег (3 ч)	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	Текущий	Компл екс 1		
	Совершенствования	Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	Текущий	Компл екс 1		
	Учетный	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	Ю: "5"- 13,5с; "4"- 14,0с; "3"- 14,3с Д: "5"- 17,0с; "4"- 17,5с; "3" - 18,0с.	Компл екс 1		
Прыжок в длину (2ч)	Комплексный	Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Текущий	Компл екс 1		
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Ю: "5"- 450см; "4"- 420см; "3"- 410см Д: "5"- 400см; "4"- 370см;	Компл екс 1		

				"3"- 340см.			
Метание мяча и гранаты (1ч)	Комплексный	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча.	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий	Комплекс 1		

Кроссовая подготовка (5ч)

Бег по пересеченной местности (5ч)	Комплексный	Бег: Ю (20мин), Д (15мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (Ю-до 25мин, Д-до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Комплексный						
	Совершенствования	Бег: Ю (22мин), Д (16мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (Ю-до 25мин, Д-до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования						
	Учетный	Бег: Ю (3000м), Д (2000м) на результат. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (Ю-до 25мин, Д-до 20 мин); преодолевать препятствия	Ю: "5"-13,50 с "4"-14,50 с "3"-15,50 с Д: "5"-10,30 с "4"-11,30 с "3"-12,30 с	Комплекс 1		

Гимнастика (12ч)

Висы и упоры. Лазание (5ч)	Комплексный	Инструктаж по ТБ (1час). Повороты в движении. ОРУ на месте. Ю: вис согнувшись, вис прогнувшись; угол в упоре. Д: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине (Ю); выполнять элементы на ассиметричных брусьях (Д)	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по	Уметь: выполнять строевые приемы;	Текущий	Комплекс 2		

		четыре. ОРУ с гантелями. Ю: подтягивание на перекладине; подъем переворотом. Д: толчком двух ног вис углом. Развитие силы.	выполнять элементы на перекладине (Ю);выполнять элементы на ассиметричных брусьях (Д)				
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Ю: подтягивание на перекладине; подъем переворотом; Д: толчком двух ног вис углом. Развитие силы.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине (Ю);выполнять элементы на ассиметричных брусьях (Д)	Текущий	Комплекс 2		
	Учетный	Ю: подтягивание на перекладине; лазание по канату на скорость. Д: выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине (Ю);выполнять элементы на	Ю: "5"-11р.; "4"-9р; "3"-7р Лазание (6м): "5"-11с; "4"-13с;	Комплекс 2		
			ассиметричных брусьях (Д)	"3"-15с; Д: оценка техники выполнения упражнений			
Акробатические упражнения. Опорный прыжок (7ч)	Совершенствования	ОРУ с предметами. Ю: длинный кувырок через препятствие в 90 см; стойка на руках (с помощью); кувырок назад из стойки на руках. Д: длинный кувырок; сед углом; стойка на лопатках; кувырок назад. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в координации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования						
	Совершенствования	ОРУ с предметами. Ю: длинный кувырок через препятствие в 90 см;. стойка на руках (с помощью); кувырок	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в	Текущий	Комплекс 2		

	Совершенствования	назад из стойки на руках. Д: стойка на руках (с помощью); стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей.	координации (5 элементов)				
	Совершенствования	ОРУ с предметами. Ю: комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Д: комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад). Опорный прыжок через козла, коня. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в координации (5 элементов)	Текущий	Комплекс 2		
	Совершенствования						
	Учетный	Комбинация из разученных элементов Ю и Д. Опорный прыжок через коня, козла.	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в координации (5 элементов)	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов.	Комплекс 2		

Спортивные игры (33ч)

Волейбол (15ч)	Комплексный	Инструктаж по ТБ (1-й час). Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Совершенствования						

	вования						
1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенст вования	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Компл екс 3		
	Совершенст вования			Оценка техники передачи мяча	Компл екс 3		
	Совершенст вования			Текущий	Компл екс 3		
	Совершенст вования						
	Комплексн ый	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники подачи мяча	Компл екс 3		
	Совершенст вования			Текущий			
	Совершенст вования						
	Совершенст вования						
	Совершенст вования						
	Баскетбол (18ч)	Комплексн ый	Инструктаж по ТБ.(1-й час). Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Компл екс 3	
1	2	3	4	5	6	7	8
	Совершенст вования	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств.					
	Совершенст вования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Развитие скоростных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Компл екс 3		
	Совершенст вования						
	Совершенст вования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча	Уметь: выполнять в игре или игровой	Текущий	Компл екс 3		

	Совершенствования	различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	ситуации тактико-технические действия				
	Совершенствования						
	Совершенствования						
	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3х2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Комплексный						
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Комбинированный			Оценка техники ведения мяча	Комплекс 3		
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования			Оценка техники передачи мяча	Комплекс 3		
1	2	3	4	5	6	7	8
		Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств					
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		
	Совершенствования						

	Совершенствования	сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств		Оценка техники броска в прыжке			
	Совершенствования	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Сочетание приемов ведения, броска мяча. Развитие координационных качеств.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Комплекс 3		

Кроссовая подготовка (6ч)

1	2	3	4	5	6	7	8
Бег по пересеченной местности (6ч)	Совершенствования	Бег: Ю (23мин), Д (17мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (Ю-до 25мин, Д-до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег: Ю (23мин), Д (16мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (Ю-до 25мин, Д-до 20 мин); преодолевать препятствия	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Бег: Ю (23мин), Д (18мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные	Уметь: бегать в равномерном темпе (Ю-до 25мин, Д-до 20	Текущий	Комплекс 1		

	Совершенство	беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	мин); преодолевать препятствия				
	Учетный	Бег: Ю (3000м), Д (2000м) на результат. Развитие выносливости	Уметь: бегать в равномерном темпе (Ю-до 25мин, Д-до 20 мин); преодолевать препятствия	Ю: "5"-13,50 с "4"-14,50 с "3"-15,50 с Д: "5"-10,30 с "4"-11,30 с "3"-12,30 с	Комплекс 1		
	Учетный						

Легкая атлетика (6ч)

1	2	3	4	5	6	7	8
Спринтерский бег. (4ч)	Комплексный	Низкий старт (до 30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный	Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	Текущий	Комплекс 4		
	Комплексный						
	Учетный	Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение л/а упражнений.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	Ю: "5"- 13,5с; "4"- 14,0с; "3"- 14,3с Д: "5"- 17,0с; "4"- 17,5с; "3" - 18,0с.	Комплекс 4		
Метание мяча и гранаты (1ч)	Комплексный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать гранату на дальность	Текущий	Комплекс 4		
Прыжок в длину (1ч)	Комплексный	Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 беговых шагов Развитие ССК	Уметь: совершать прыжок в длину с 13-15 беговых шагов	Текущий	Комплекс 4		

