

Приложение № 2.2.1.21  
к Основной образовательной  
программе среднего общего  
образования, утвержденной  
Советом Лицея  
(протокол б/н от 31.08.2022 г.)

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ПЕРВЫЙ УНИВЕРСИТЕТСКИЙ ЛИЦЕЙ ИМЕНИ Н.И. ЛОБАЧЕВСКОГО»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
**базового уровня среднего общего образования**

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 «Первый Лобачевского» (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 134 часа 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 – 64 часа (32 недели по 2 часа в неделю).

Преподавание ведется по учебникам УМК:

1. Физическая культура. 10-11 классы: учебник. В.И. Лях. М.: Просвещение.

Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих основных направлений воспитательной деятельности обучающихся:

1. Гражданское воспитание.
2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности.
3. Духовно-нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей.
4. Приобщение детей к культурному наследию (эстетическое воспитание).
5. Популяризация научных знаний среди детей (ценности научного познания).
6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.
7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение.
8. Экологическое воспитание.

## **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»)**

<b>Наименование темы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Содержание темы</b>	<b>Направления воспитательной работы</b>
<b>Раздел 1. Основы знаний о физической культуре</b>	В процессе уроков	Правовые основы физической культуры в России. Понятие о физической культуре личности. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физической культурой. Адаптивная физическая культура. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Форма и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности. Способы регулирования массы тела человека. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.	1, 2, 3
<b>Раздел 2. Лёгкая атлетика</b>	11	Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование техники прыжка в длину с места, разбега. Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие координационных способностей.	4, 5, 6,
<b>Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики</b>	11	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение и совершенствование опорных прыжков. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	5, 6, 7, 8
<b>Раздел 4. Элементы единоборств</b>	6	Освоение техники владения приёмами (самостраховки, борьбы лёжа стоя, учебной схватки). Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	2, 3, 4

<b>Наименование темы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Содержание темы</b>	<b>Направления воспитательной работы</b>
		Освоение организаторских умений (умение судить учебную схватку одного из видов единоборств).	
<b>Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)</b>	8	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование ловли и передача мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	4, 5, 6
<b>Раздел 6. Спортивные игры (волейбол)</b>	10	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	2, 3, 4, 5
<b>Раздел 7. Спортивные игры (футбол)</b>	10	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей.	2, 3, 4, 5
<b>Раздел 8. Кроссовая подготовка</b>	8	Развитие выносливости. Развитие координационных способностей. Совершенствование организаторских умений.	4, 5, 6

<b>Наименование темы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Содержание темы</b>	<b>Направления воспитательной работы</b>
<b>Раздел 9. Подготовка к сдаче норм ГТО</b>	6	Теоретические знания для выполнения нормативов ГТО. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО 5 ступень: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см, поднятие туловища из положения лёжа, наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. Организаторская и судебная подготовка. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов ГТО.	1, 2, 3, 4, 5

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

<b>Наименование темы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Содержание темы</b>	<b>Направления воспитательной работы</b>
<b>Раздел 1. Основы знаний о физической культуре</b>	В процессе уроков	Правовые основы физической культуры и спорта в России. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Правила поведения, техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Организация и проведения спортивно-массовых соревнований. Способы регулирования массы тела человека. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.	1, 2, 3
<b>Раздел 2. Лёгкая атлетика</b>	11	Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники длительного бега. Совершенствование техники прыжка в длину с места, разбега. Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие координационных способностей.	4, 6
<b>Раздел 3.</b>	11	Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. Освоение и	5, 6, 7, 8

<b>Наименование темы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Содержание темы</b>	<b>Направления воспитательной работы</b>
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		совершенствование висов и упоров. Освоение и совершенствование опорных прыжков. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	
<b>Раздел 4. Элементы единоборств</b>	6	Освоение техники владения приёмами (самостраховки, борьбы лёжа стоя, учебной схватки). Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Освоение организаторских умений (умение судить учебную схватку одного из видов единоборств).	2, 3, 4
<b>Раздел 5. Спортивные игры (баскетбол)</b>	8	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование ловли и передача мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	4, 6
<b>Раздел 6. Спортивные игры (волейбол)</b>	8	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	2, 3, 4, 5
<b>Раздел 7. Спортивные игры (футбол)</b>	10	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование	2, 3, 4, 5

<b>Наименование темы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Содержание темы</b>	<b>Направления воспитательной работы</b>
		техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей.	
<b>Раздел 8. Кроссовая подготовка</b>	6	Развитие выносливости. Развитие координационных способностей. Совершенствование организаторских умений.	4, 5, 6
<b>Раздел 9. Подготовка к сдаче норм ГТО</b>	4	Теоретические знания для выполнения нормативов ГТО. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО 5 ступень: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см, поднятие туловища из положения лёжа, наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. Организаторская и судебная подготовка. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов ГТО.	1, 2, 3, 4