

## **Общеобразовательная школа при Посольстве России в Египте**

**«ПРИНЯТО»**

Педагогическим советом  
общеобразовательной  
школы при Посольстве  
России в Египте  
Протокол № 1  
от 28.08.2023

**«УТВЕРЖДЕНО»**

ПОСЛОМ РОССИИ В ЕГИПТЕ  
Г.Е. БОРИСЕНКО  
Приказ № 179  
от 29.08.2023г.

### **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету «Физическая культура»  
уровень образования – среднее общее образование  
класс – 10-11**

Программу составил:  
учитель физической культуры Васильев В.В.

г. Каир -2023 год

При составлении программы учтены следующие нормативные документы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-РФ
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413, зарегистрирован Минюстом России 07июня 2012 года, регистрационный номер 24480 с учетом изменений от 29.12.2014, 31.12.2015, 29.06.2017
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Министерством образования и науки России от 4 октября 2010 г. № 986, зарегистрированы в Министерстве юстиции России 3 февраля 2011 г., регистрационный номер 19682);
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе, в образовательных учреждениях.
- Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха 10-11 классы. В.И. Лях М.: Просвещение 2017год.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты освоения программы:**

***в области познавательной культуры:***

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, о составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными

особенностями физического развития и физической подготовленности.

***в области нравственной культуры:***

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***в области трудовой культуры:***

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***в области эстетической культуры:***

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***в области коммуникативной культуры:***

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

***в области физической культуры:***

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты освоения программы являются:**

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, понимать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- способность оценивать красоту телосложения, и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

В области *предметных результатов* в изучении учебного предмета «Физическая культура» предоставляет ученику возможность на ступени основного общего образования научиться на *базовом* уровне:

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- умение организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умением подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Содержание учебного предмета**

### **10 класс**

#### **Разделы программы:**

#### **Лёгкая атлетика**

Двигательные действия и навыки.

Старты: низкий, высокий.

Финиширование: грудью.

Бег: с преодолением препятствий, «гладкий» (спринтерский, на средние дистанции), кроссовый, эстафетный, челночный бег.

Прыжки: в длину с места.

Метание мяча: с разбега.

Сдача учебных нормативов: бег 30м, прыжки в длину, метание мяча.

### **Специально-развивающие упражнения:**

а) Развитие выносливости: бег с максимальной скоростью, бег по пересечённой местности, бег с равномерной скоростью, повторный бег с препятствиями в максимальном темпе, кроссовый бег, бег с ускорением, челночный бег, переменный бег.

б) Развитие силовых способностей: специальные прыжковые упражнения с отягощением, прыжки в полуприседе, бег с препятствиями, комплексы упражнений с набивными мячами и гимнастической скамейкой, упражнения на мышцы туловища с дополнительным отягощением, круговая тренировка.

в) Развитие скоростных способностей: бег на месте, бег в максимальном темпе, максимальный бег с ходу, прыжки через скакалку, спортивные игры по упрощённым правилам.

## **Спортивные игры**

### ***Бадминтон***

Двигательные действия и навыки.

Действия без ракетки: перемещения по площадке, удары по волану.

Подача волана: нижняя.

Приём волана: на задней линии, нижний и верхний приём.

Нападающий удар через сетку.

### ***Волейбол.***

Двигательные действия и навыки.

Действия без мяча: имитация передачи мяча, нападающего удара по мячу.

Подача мяча: верхняя и нижняя прямая, верхняя боковая

Передача мяча: сверху 2-мя руками с места, в прыжке, после перемещения, из зоны в зону, из глубины площадки к сетке, стоя у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи, сверху из глубины площадки

Приём мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи, нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения, снизу 2-мя руками и одной рукой.

Нападающий удар через сетку: с передачей из глубины площадки, с высокими и средними передачами.

Блокирование нападающих ударов: одиночное и групповое. Тактические действия в защите и нападении.

### ***Баскетбол***

Двигательные действия и навыки.

Действия без мяча: прыжок вверх с толчком одной ноги и приземлением на другую, передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения, переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком, передвижение в основной стойке, остановка прыжком после ускорения, остановка в шаге.

Ловля мяча: от пола, высоко летящего, с шагом, в прыжке.

Ведение мяча: на месте и в движении (по прямой, по кругу, змейкой, с изменением направления и скорости передвижения, высотой отскока от пола.

Бросок мяча в корзину: двумя руками снизу и от груди в движении после 2-х шагов, одной рукой после ловли мяча и после ведения, одной и двумя руками в прыжке после ловли мяча, двумя руками в прыжке со средней и дальней дистанции.

Тактические действия в защите и нападении.

## **Футбол**

Двигательные действия и навыки.

Действия без мяча: передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения, переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком, передвижение в основной стойке, остановки после ускорения.

Действия с мячом: ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, змейкой, с изменением направления и скорости передвижения, удары по мячу подъёмом, внешней и внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите и нападении.

## **Настольный теннис**

Двигательные действия и навыки.

Действия без мяча: стойки и передвижения теннисиста.

Действия с мячом: приём мяча внутренней и внешней стороной ракетки, удары с вращением мяча, удары по мячу, нападающие удары.

Подачи: внутренней и внешней стороной ракетки, подача с вращением мяча.

Тактические действия в защите и нападении.

Судейство по волейболу, баскетболу, бадминтону, футболу, настольному теннису.

## **Спортивная гимнастика с элементами акробатики**

Двигательные действия и навыки.

Мальчики:

- акробатические упражнения
- висы и упоры
- сдача учебных нормативов
- прыжки через скакалку
- строевые упражнения
- комплексы ОРУ с предметами

Девочки:

- висы и упоры
- акробатические упражнения
- прыжки через скакалку
- строевые упражнения
- комплексы ОРУ с предметами

Раздел программы «*Основы знаний о физической культуре и ЗОЖ*» сообщается в течении урока.

Планируемое количество уроков контроля (учет контрольных нормативов) -27

## **Содержание учебного предмета 11 класс**

### **Разделы программы:**

#### **Лёгкая атлетика**

Двигательные действия и навыки.

Старты: низкий, высокий.

Финиширование: грудью.

Бег: с преодолением препятствий, «гладкий» (спринтерский, на средние дистанции), кроссовый, эстафетный, челночный бег.

Прыжки: в длину с места.

Метание мяча: с разбега.

Сдача учебных нормативов: бег 30м, прыжки в длину, метание мяча.

#### **Специально-развивающие упражнения:**

а) Развитие выносливости: бег с максимальной скоростью, бег по пересечённой местности, бег с равномерной скоростью, повторный бег с препятствиями в максимальном темпе, кроссовый бег, бег с ускорением, челночный бег, переменный бег.

б) Развитие силовых способностей: специальные прыжковые упражнения с отягощением, прыжки в полуприседе, бег с препятствиями, комплексы упражнений с набивными мячами и гимнастической скамейкой, упражнения на мышцы туловища с дополнительным отягощением, круговая тренировка.

в) Развитие скоростных способностей: бег на месте, бег в максимальном темпе, максимальный бег с ходу, прыжки через скакалку, спортивные игры по упрощённым правилам.

#### **Спортивные игры**

##### ***Бадминтон***

Двигательные действия и навыки.

Действия без ракетки: перемещения по площадке, удары по волану.

Подача волана: нижняя.

Приём волана: на задней линии, нижний и верхний приём.

Нападающий удар через сетку.

##### ***Волейбол.***

Двигательные действия и навыки.

Действия без мяча: имитация передачи мяча, нападающего удара по мячу.

Подача мяча: верхняя и нижняя прямая, верхняя боковая

Передача мяча: сверху 2-мя руками с места, в прыжке, после перемещения, из зоны в зону, из глубины площадки к сетке, стоя у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи, сверху из глубины площадки

Приём мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи, нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения, снизу 2-мя руками и одной рукой.



Нападающий удар через сетку: с передачей из глубины площадки, с высокими и средними передачами.

Блокирование нападающих ударов: одиночное и групповое. Тактические действия в защите и нападении.

### **Баскетбол**

Двигательные действия и навыки.

Действия без мяча: прыжок вверх с толчком одной ноги и приземлением на другую, передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения, переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком, передвижение в основной стойке, остановка прыжком после ускорения, остановка в шаге.

Ловля мяча: от пола, высоко летящего, с шагом, в прыжке.

Ведение мяча: на месте и в движении (по прямой, по кругу, змейкой, с изменением направления и скорости передвижения, высотой отскока от пола.

Бросок мяча в корзину: двумя руками снизу и от груди в движении после 2-х шагов, одной рукой после ловли мяча и после ведения, одной и двумя руками в прыжке после ловли мяча, двумя руками в прыжке со средней и дальней дистанции.

Тактические действия в защите и нападении.

### **Футбол**

Двигательные действия и навыки.

Действия без мяча: передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения, переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком, передвижение в основной стойке, остановки после ускорения.

Действия с мячом: ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, змейкой, с изменением направления и скорости передвижения, удары по мячу подъёмом, внешней и внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите и нападении.

### **Настольный теннис**

Двигательные действия и навыки.

Действия без мяча: стойки и передвижения теннисиста.

Действия с мячом: приём мяча внутренней и внешней стороной ракетки, удары с вращением мяча, удары по мячу, нападающие удары.

Подачи: внутренней и внешней стороной ракетки, подача с вращением мяча.

Тактические действия в защите и нападении.

Судейство по волейболу, баскетболу, бадминтону, футболу, настольному теннису.

### **Спортивная гимнастика с элементами акробатики**

Двигательные действия и навыки.

Мальчики:

- акробатические упражнения
- висы и упоры
- сдача учебных нормативов

- прыжки через скакалку
- строевые упражнения
- комплексы ОРУ с предметами

Девочки:

- висы и упоры
- акробатические упражнения
- прыжки через скакалку
- строевые упражнения
- комплексы ОРУ с предметами

Раздел программы «*Основы знаний о физической культуре и ЗОЖ*» сообщается в течении урока.

Планируемое количество уроков контроля (учет контрольных нормативов) -27

### Тематическое планирование (10 класс)

№п/п	Название темы(разделы)	Кол. час.	Кол-во уроков контроля.
1	Основы знаний о физической культуре	В проц. урока	
2	Лёгкая атлетика	10	5
3	Гимнастика с элементами акробатики	8	4
4	Спорт. игры (бадминтон)	8	3
5	Спорт. игры (баскетбол)	10	4
6	Спорт. игры (волейбол)	10	4
7	Спорт. игры (футбол)	12	3
8	Спорт. игры (настольный теннис)	10	4
<b>ИТОГО:</b>		68	27

### Тематическое планирование (11 класс)

№п/п	Название темы(разделы)	Кол. час.	Кол-во уроков контроля.
1	Основы знаний о физической культуре	В проц. урока	
2	Лёгкая атлетика	10	5
3	Гимнастика с элементами акробатики	8	4
4	Спорт. игры (бадминтон)	8	3
5	Спорт. игры (баскетбол)	10	4
6	Спорт. игры (волейбол)	10	4
7	Спорт. игры (футбол)	12	3
8	Спорт. игры (настольный теннис)	10	4
<b>ИТОГО:</b>		68	27

## **Литература:**

- 1) Физическая культура 10-11 классы; учебник для общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях – М.: Просвещение 2018 год.
- 2) Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха 10-11 классы. В.И. Лях М.: Просвещение 2017год.
- 3) Журнал «Физическая культура в школе»
- 4) Комплексная программа учащихся физического воспитания 1 – 11 классов. В.И. Лях, А.А. Зданевич М.: Просвещение, 2012,2014
- 5) «Методика физического воспитания учащихся 1-11 классов» М-Просвещение, 2014, под ред. В.И.Ляха
- 6) Примерная программа основного общего образования. Физическая культура.- М.; Просвещение, 2014 год. Стандарты второго поколения.