

Приложение к основной образовательной программе  
среднего общего образования МАОУ «Школа №58» КГО,  
утвержденной приказом директора № №103-од от 28.08.2020 г.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 58»  
Камышловского городского округа

**РАССМОТРЕНО**

на заседании педагогического  
совета протокол № 73  
от «30» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора № 137 –о/д от  
«30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**11 КЛАСС**  
**СРОК ОСВОЕНИЯ: 1 ГОД**

Составитель:  
Жданов В.В.

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура»**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

### **Личностные результаты:**

-формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

-формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

-развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

-развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

### **Метапредметные результаты:**

-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

-формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности

-формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

-определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

-овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое,

интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

-овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.)

основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

-взаимодействие со сверстниками по правилам приведения подвижных игр и соревнований;

-выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

-выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Планируемые результаты:**

По окончании 10 класса учащиеся должны уметь:

-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

-излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

-использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

-измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

-оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

-соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

-организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

-выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

-выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

-выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

## **2. Содержание предмета «Физическая культура»**

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

#### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

#### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

**(Теоретическое основание)** Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

№ п\п	Кол-во часов	Тема уроков
1	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон.
2	1	Бег по дистанции, финиширование. Техника передачи эстафетной палочки.
3	1	Бег 60 м. Техника передачи эстафетной палочки.
4	1	Прыжок в длину с разбега согнув ноги.
5	1	Прыжок в длину с разбега согнув ноги
6	1	Метание мяча 150 г на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель
7	1	Метание мяча 150 г на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель.
8	1	Кросс 2000 м(девушки), 3000 м(юноши)
9	1	Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек.
10	1	Ловля и передачи мяча
11	1	Ведение мяча
12	1	Броски мяча в кольцо после ведения
13	1	Вырывание и выбивание мяча
14	1	Тактика игры в защите
15	1	Тактика игры в нападении
16	1	Учебная игра 3х3, 5х5
17	1	Учебная игра 3х3, 5х5
18		Техника безопасности на уроках гимнастики

	1	
19	1	Юноши: Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см Девушки: кувырок назад в полушпагат
20	1	Юноши: стойка на руках с помощью Девушки: с моста переход на одно колено
21	1	Юноши: кувырок назад через стойку на руках с помощью. Девушки: Кувырки вперед и назад слитно; стойка на лопатках.
22	1	Акробатическая комбинация
23	1	Перекладина, брусья Юноши: подъём в упор силой Девушки: толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь
24	1	Перекладина, брусья Юноши: вис согнувшись, прогнувшись, вис на подколенках, опускание в упор присев Девушки: переворот в упор махом и толчком
25	1	Перекладина, брусья Юноши: Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки: упор присев на одной ноге, соскок махом
26	1	Соединение на перекладине и брусьях из 2-3 элементов
27	1	Опорный прыжок Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)
28	1	Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)
29	1	Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)
30	1	Подтягивание на высокой и низкой перекладине.
31	1	Наклон вперед из положения стоя.
32	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции до 1км.
33	1	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км.
34	1	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.
35	1	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.

36	1	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.
37	1	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.
38	1	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 2,5 км.
39	1	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км.
40	1	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3 км.
41	1	Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5 км
42	1	Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 3,5 км
43	1	Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км
44	1	Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км
45	1	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Прохождение дистанции до 4,5 км
46	1	Подъем «елочкой», спуск в основной стойке. Прохождение дистанции до 4,5 км
47	1	Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 5 км
48	1	Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции до 5 км
49	1	Торможение плугом. Прохождение дистанции до 6 км
50	1	Поворот плугом, переступанием. Прохождение дистанции до 6 км
51	1	Льжные гонки на 3 км
52	1	Техника безопасности на уроках волейбола Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек
53	1	Основная стойка, передвижение
54	1	Прямая нижняя подача через сетку
55	1	Прямая верхняя подача через сетку
56	1	Прием и передача мяча снизу

57	1	Прием и передача мяча сверху
58	1	Атакующий удар через сетку
59	1	Учебная игра
60	1	Учебная игра
61	1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Прыжок в высоту способом «перешагивание»
62	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание»
63	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание»
64	1	Бег 60 м
65	1	Прыжок в длину с разбега согнув ноги Равномерный бег до
66	1	Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность(юноши) Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность. Равномерный бег до



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067618

Владелец Ремнева Светлана Алексеевна

Действителен с 09.03.2023 по 08.03.2024