

Комитет образования и науки Новокузнецкого городского округа Кемеровской области



**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа № 41"**

---

654079 Российская Федерация, Кемеровская область, г. Новокузнецк, ул. Кутузова, д.4  
(3843)74-42-08, 74-37-62; e-mail: [school41nvkz@gmail.com](mailto:school41nvkz@gmail.com)  
Сайт школы: <http://school-41nk.com/>

**Фиц Сергей  
Николаевич**

Подписано цифровой подписью:  
Фиц Сергей Николаевич  
Дата: 2022.02.01 14:27:24 +07'00'

**Приложение к ООП СОО №1  
(приказ № 263 от 31 августа 2020)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
среднее общее образование  
базовый уровень**

**10-11 классы**

**Новокузнецк, 2020**

## Планируемые результаты освоения учебного предмета « Физическая культура»

### *личностные:*

- гражданская позиция, как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;

- готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательного отношения к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

- принятие и реализацию ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности

в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

– ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

***метапредметные:***

- оценивать возможности последствий достижения поставленных целей в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной и практической деятельности;
- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и с взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- распознавать конфликтные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

***предметные:***

*выпускник 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 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 учебного предмета**

### **10 класс**

#### **Знания о физической культуре и здоровом образе жизни**

Физическая культура и здоровый образ жизни. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, ее роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности. Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышению работоспособности в режиме дня и недели (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банные процедуры).

Оздоровительные системы физического воспитания. Основы содержания и формы занятий после респираторных заболеваний, при хронических заболеваниях органов зрения, дыхания и сердечно-сосудистой системы, остеохондрозе и радикулите. Требования к планированию содержания занятий, выбору физических упражнений и их дозировке.

Атлетическая гимнастика как системы занятий по формированию стройной фигуры. Цель и задачи, краткая история возникновения и современного развития. Анатомические и

медико-биологические основы занятий атлетической гимнастикой: понятие о красоте тела и его гармоничном развитии (типы телосложения и анатомические пропорции тела у мужчин и женщин); возрастные особенности телосложения у мужчин и женщин; основные мышечные группы, определяющие рельеф тела мужчин и женщин, их анатомическая топография и «рабочие» функции. Организационные основы занятий: формы занятий, их структура и принципы планирования; физические упражнения, принципы дозирования физической нагрузки; контроль и проверка эффективности занятий. Правила техники безопасности. Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли).

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение занятий физической культурой. Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).

Подготовка мест занятий, отбор инвентаря и оборудования, их соотнесение с задачами и содержанием занятий.

Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой с разной направленностью.

Совершенствование навыков и умений в наблюдении за техникой выполнения физических упражнений, режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений), текущим самочувствием во время занятий (по внешним и внутренним признакам). Совершенствование навыков и умений в проведении гигиенического самомассажа и оздоровительного самомассажа по профилактике простудных заболеваний. Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи при ушибах и травмах. Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила тестирования и способы оценки физической работоспособности. Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, регистрации динамики показателей физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности.

### **Физическое совершенствование**

**Лёгкая атлетика.** Совершенствование техники спринтерского бега. Варианты низкого старта. Низкий старт и стартовый разгон с 10-20 метров у юношей и девушек. Бег с ускорением до 40 метров. Бег на 60 метров. Бег на 100 метров, 100 метров на результат.

Овладение техникой эстафетного бега. Передача эстафеты в парах. Эстафеты 4x25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4x50 и 4x100 метров. Совершенствование техники длительного бега. Равномерный бег 15-20 минут. Техника бега на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Кроссовая подготовка. Совершенствование техники прыжка в длину с места.

Прыжок в высоту с разбега. Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание гранаты на дальность.

**Спортивные игры. Баскетбол.** Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

**Волейбол.** Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

**Мини-футбол.** Совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.

**Гимнастика с элементами акробатики.** Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом. Освоение висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись, вис прогнувшись сзади; подъем переворотом (юноши). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок (девушки). Освоение и совершенствование опорных прыжков. Освоение и совершенствование акробатических упражнений, комбинаций из акробатических упражнений.

**Элементы единоборств.** Техничко-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

**Лыжная подготовка.** Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с прокатом. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону; преодоление пологих склонов; подъемы средней протяженности. Прохождение дистанции до 5км.

## **11 класс**

### **Знания о физической культуре и здорового образе жизни**

Физическая культура и здоровый образ жизни. Роль и значение физической культуры в предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности человека, формировании индивидуального образа жизни. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей, на состояние здоровья их будущих детей.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).

Оздоровительные системы физического воспитания. Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека, ее цель и задачи, виды и разновидности. Система реабилитационных занятий после физических травм (переломов, вывихов, ушибов), цель, задачи, содержание и формы организации (общие представления).

Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как форма организации занятий физической культурой по подготовке

человека к предстоящей жизнедеятельности, цель, задачи и краткое содержание, связь со спортивной подготовкой.

Спортивная подготовка. Общие представления о спортивной форме и ее структурных компонентах (физической, технической и психологической подготовленности). Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности, правила индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), их распределения в режиме дня и недели (простейшие представления о циклах занятий).

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение занятий физической культурой. Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой разной направленности (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).

Соблюдение требований безопасности на занятиях атлетическими единоборствами, приемы страховки и само страховки. Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

Совершенствование навыков и умений в анализе и оценке техники двигательных действий, наблюдении за режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) текущего самочувствия. Совершенствование навыков в приемах гигиенического и оздоровительного самомассажа. Совершенствование навыков и умений в судействе спортивных соревнований. Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи (способы переноски пострадавшего). Оценка эффективности занятий физической культурой. Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчет «индекса здоровья». Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма.

### **Физическое совершенствование**

*Лёгкая атлетика.* Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт и стартовый разгон до 30-40 метров. Бег с ускорением до 40 метров. Бег на 60 метров. Бег на 100 метров, 100 метров на результат. Техника эстафетного бега. Передача эстафеты в парах. Эстафеты 4x50 и 4x100 метров. Совершенствование техники длительного бега.

Равномерный бег 20-25 минут. Техника бега на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Кроссовая подготовка до 5000 м. Совершенствование техники прыжка в длину с места, в высоту с разбега. Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Метание в горизонтальные и вертикальные цели (расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Метание гранаты на дальность.

*Спортивные игры. Баскетбол.* Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на

быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

**Волейбол.** Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

**Мини-футбол.** Совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.

**Гимнастика с элементами акробатики.** Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом. Освоение висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись, вис прогнувшись сзади; подъем переворотом (юноши). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок (девушки). Освоение и совершенствование опорных прыжков. Освоение и совершенствование акробатических упражнений, комбинаций из акробатических упражнений.

**Элементы единоборств.** Техничко-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

**Лыжная подготовка.** Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных ходов (распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками). Прохождение дистанции до 5-8 км.



**Тематическое планирование, в том числе, с учетом рабочей программы воспитания,  
с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
		10 класс	11 класс	
1	Знания о физической культуре и здоровом образе жизни	3	2	- формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; - устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, создавать благоприятный психологический климат в классе во время урока;
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	4	3	- привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности, к ценностному аспекту изучаемых явлений, понятий, приемов;
3.	Физическое совершенствование. <i>Лёгкая атлетика.</i>	15	17	- побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией получаемой на уроке, инициировать обучающихся обсуждать, высказывать мнение;
4.	Физическое совершенствование. <i>Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Мини-футбол.</i>	23	23	- использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующие познавательную мотивацию, дискуссии, дающие возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;
5.	Физическое совершенствование. <i>Гимнастика с элементами акробатики.</i>	13	13	- применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: работа в парах-тройках, групповая или командная работа, которые учат взаимодействию с другими обучающимися;
6.	Физическое совершенствование. <i>Элементы единоборств.</i>	2	2	- применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, способствуют налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;
7.	Физическое совершенствование.	8	8	-организовывать шефство мотивированных, эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающее обучающимся социально значимый опыт

	Лыжная подготовка.			<p>сотрудничества и взаимной помощи;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, приобрести навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;</li> <li>- организовывать для обучающихся ситуаций контроля и оценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</li> <li>- организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности, проявление активной жизненной позиции обучающихся.</li> </ul>
	68	68		

