

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Гимназия № 104 «Классическая гимназия»**

**Согласовано:**

Заместитель директора по учебной и  
научно-методической работе МАОУ Гим-  
назия № 104

*Т.Ю. Ляпунова* Т.Ю. Ляпунова

28 августа 2021 г.

Утверждено:  
Приказ № 65/4-О от 28 августа 2021 г.

Директор МАОУ Гимназия № 104  
*Т.М. Газимова* Т.М. Газимова



**Рабочая программа  
среднего общего образования  
по физической культуре**

**Разработчики:**

*Жуков Александр Николаевич*  
*Синицына Лариса Николаевна*

учителя физической культуры:

- высшая категория
- высшая категория

**Екатеринбург  
2021**

## Содержание

<b>1. Планируемые результаты освоения курса физической культуры на уровне среднего общего образования культуры .....</b>	<b>3</b>
1.1. Планируемые личностные результаты освоения ООП .....	3
1.2. Планируемые метапредметные результаты освоения ООП .....	3
1.3. Предметные результаты .....	4
<b>2. Содержание курса физической культуры (базовый уровень) на уровне среднего общего образования.....</b>	<b>5</b>
2.1. Основное содержание курса физической культуры на уровне среднего общего образования .....	6
<b>3. Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на изучение каждой темы .....</b>	<b>7</b>
3.1. Распределение учебного материала по годам обучения .....	7
Таблица распределения учебного материала по годам обучения .....	7
<b>3.2. Перечень обязательных оценочных процедур .....</b>	<b>7</b>
3.3. Тематическое планирование для 10 класса .....	7
3.4. Тематическое планирование для 11 класса .....	9

# **. Планируемые результаты освоения курса физической культуры на уровне среднего общего образования культуры**

## **1.1. Планируемые личностные результаты освоения ООП**

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания, и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

**Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:**

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

## **1.2. Планируемые метапредметные результаты освоения ООП**

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

### **1. Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

## **2. Познавательные универсальные учебные действия**

### **Выпускник научится:**

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- 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;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

## **3. Коммуникативные универсальные учебные действия**

### **Выпускник научится:**

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

## **1.3. Предметные результаты**

### **В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

#### **Выпускник на базовом уровне 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 на базовом уровне 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 курса физической культуры (базовый уровень) на уровне среднего общего образования

## 2.1. Основное содержание курса физической культуры на уровне среднего общего образования

### Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

### Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта*.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

## . Тематическое планирование с указанием часов, отводимых на изучение каждой темы

### 3.1. Распределение учебного материала по годам обучения

Учебный план гимназии на изучение курса физической культуры в средней школе отводит 2 учебных часов в неделю в течение каждого года обучения, **всего 134 часа**.

**Таблица распределения учебного материала по годам обучения**

Наименование раздела	10 класс	11 класс	Итого
Знания о физической культуре	В течении всех уроков	В течении всех уроков	
Легкая атлетика	20	18	<b>38</b>
Спортивные игры	20	20	<b>40</b>
Гимнастика с элементами акробатики	12	10	<b>22</b>
Лыжная подготовка	16	18	<b>34</b>
<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>66</b>	<b>134</b>

### 3.2. Перечень обязательных оценочных процедур

Наименование учебного предмета	Наименование оценочной процедуры		Форма контроля	
	теория	практика	теория	практика
Физическая культура	Тестирование по теме "Лёгкая атлетика"	Сдача нормативов по лёгкой атлетике	тест	зачёты
	Тестирование по теме "Гимнастика"	Сдача нормативов по гимнастике	тест	зачёты
	Тестирование по теме "Лыжная подготовка"	Сдача нормативов по лыжной подготовке	тест	зачёты
	Тестирование по теме "Спортивные игры"	Сдача нормативов по спортивным играм	тест	зачёты
	Тестирование по теме "Олимпийское движение"		тест	
	Итоговый тест		тест	

### 3.3. Тематическое планирование для 10 класса

№	Наименование раздела и темы	Количество часов
1.	Вводный инструктаж по охране труда на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры). ИОТ -055-2020	<b>1</b>
2.	Равномерный бег 2000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	<b>1</b>
3.	Стартовые ускорения (4-5 повторов)	1
4.	Бег 60, 100 метров (2-3 повторения), низкий старт.	1
5.	Бег на 3000 м. без учета времени	1
6.	Бег 100 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висячем положении на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м). Прием норм комплекса ГТО.	1
7.	Бег на 2000, 3000 метров с фиксированием результата. Прием норм комплекса ГТО.	1
8.	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прием норм комплекса ГТО.	1
9.	Эстафетный бег 4*100.	1

№	Наименование раздела и темы	Количество часов
10.	Техника метания гранаты 700 г. (м), 500 г. (д) на точность и дальность. Прием норм комплекса ГТО.	1
11.	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. ИОТ - 053 -2020	1
12.	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
13.	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1
14.	Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты. Комбинационная игра в защите.	1
15.	Штрафной бросок. Учебная игра	1
16.	Тактика нападения. Зонная защита	1
17.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол	1
18.	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
19.	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1
20.	Игра в баскетбол по основным правилам	1
21.	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики. ИОТ-059-2020	1
22.	Акробатика. Длинный кувырок, стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)	1
23.	Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д)	1
24.	Акробатика. Лазание по канату на скорость.	1
25.	Акробатика. Развитие координационных способностей.	1
26.	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	1
27.	Акробатика. Совершенствование висов.	1
28.	Акробатика. Развитие гибкости. Прием норм комплекса ГТО.	1
29.	Упражнение в равновесии. Развитие координационных способностей	1
30.	Совершенствование висов. Опорный прыжок.	1
31.	Упражнения на пресс. Подтягивание. Прием норм комплекса ГТО.	1
32.	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	1
33.	Инструктаж по охране труда на занятиях по лыжной подготовке. ИОТ-056-2020	1
34.	Скользкий шаг без палок и с палками.	1
35.	Попеременный двухшажный ход	1
36.	Коньковый ход	1
37.	Коньковый ход	1
38.	Попеременный четырехшажный ход	1
39.	Попеременный четырехшажный ход	1
40.	Попеременный четырехшажный ход	1
41.	Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 3 км.	1
42.	Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 3 км.	1
43.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором	1
44.	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором	1
45.	Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 5 км.	1
46.	Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 5 км.	1
47.	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов.	1
48.	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов. Прием норм комплекса ГТО.	1
49.	Передвижения в волейбольной стойке. ИОТ -053-2020	1
50.	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	1
51.	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	1

№	Наименование раздела и темы	Количество часов
52.	Закрепление прямой верхней передачи	1
53.	Закрепление прямого нападающего удара	1
54.	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	1
55.	Совершенствование приема мяча	1
56.	Игры по упрощенным правилам	1
57.	Двусторонняя игра в волейбол	1
58.	Двусторонняя игра в волейбол	1
59.	Инструктаж по охране труда на уроках по л/атлетике. ИОТ- 055-2020	1
60.	ОРУ. Равномерный бег (15 минут). Эстафетный бег в спортзале.	1
61.	Челночный бег: 10*10 м Прием норм комплекса ГТО.	1
62.	Бег 30, 60, 100 метров.	1
63.	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прием норм комплекса ГТО.	1
64.	Метание гранаты в даль. Прием норм комплекса ГТО.	1
65.	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	1
66.	Бег 100 метров (у) Прием норм комплекса ГТО.	1
67.	Бег 2000 метров (д), 3000 метров (м) Прием норм комплекса ГТО.	1
68.	Подведение итогов учебного года	1
<b>Итого</b>		<b>68</b>

### 3.4. Тематическое планирование для 11 класса

№	Наименование раздела и темы	Количество часов
1	Вводный инструктаж по охране труда на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры). ИОТ -055-2020	1
2	Равномерный бег 2000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1
3	Равномерный бег на 2000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1
4	Бег на 3000 м. без учета времени	1
5	Бег 100 метров с максимальной скоростью, удержание тела в виси на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м). Прием норм комплекса ГТО.	1
6	Бег на 2000, 3000 метров с фиксированием результата. Прием норм комплекса ГТО.	1
7	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прием норм комплекса ГТО.	1
8	Техника прыжка в высоту (ножницы). Совершенствование с 9-11 шагов разбега	1
9	Техника метания гранаты 700 г. (м), 500 г. (д) на точность и дальность. Прием норм комплекса ГТО.	1
10	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в баскетболе. ИОТ -053 -2014	1
11	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1
12	Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты	1
13	Комбинационная игра в защите	1
14	Штрафной бросок. Учебная игра	1
15	Тактика нападения. Зонная защита	1
16	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
17	Учебная игра в баскетбол	1
18	Верхняя и нижняя передача мяча в парах через сетку в волейболе. ИОТ -053-2020	1
19	Варианты техники приема и передач мяча	1
20	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	1
21	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками	1
22	Закрепление прямой верхней передачи	1
23	Варианты нападающего удара через сетку	1
24	Закрепление прямого нападающего удара	1
25	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1

№	Наименование раздела и темы	Количество часов
26	Варианты подачи мяча	1
27	Игры по упрощенным правилам	1
28	Игра в волейбол по правилам	1
29	Двусторонняя игра в волейбол	1
30	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики. ИОТ-059-2020	1
31	Акробатика. Длинный кувырок, стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)	1
32	Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д)	1
33	Акробатика. Лазание по канату на скорость.	1
34	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	1
35	Акробатика. Совершенствование висов.	1
36	Акробатика. Развитие гибкости. Прием норм комплекса ГТО.	1
37	Совершенствование висов. Опорный прыжок.	1
38	Упражнения на пресс. Подтягивание. Прием норм комплекса ГТО.	1
39	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	1
40	Инструктаж по охране труда на занятиях по лыжной подготовке. ИОТ-056-2020	1
41	Попеременный двухшажный ход	1
42	Попеременный четырехшажный ход	1
43	Попеременный четырехшажный ход	1
44	Попеременный четырехшажный ход	1
45	Коньковый ход	1
46	Коньковый ход	1
47	Коньковый ход	1
48	Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 3 км.	1
49	Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 3 км.	1
50	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором	1
51	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором	1
52	Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот упором	1
53	Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 5 км.	1
54	Подъем в гору скользящим бегом. Прохождение дистанции до 5 км.	1
55	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 5 км.	1
56	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов.	1
57	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов. Прием норм комплекса ГТО.	1
58	Инструктаж по охране труда на уроках по л/атлетике. ИОТ- 055-2020	1
59	ОФП. Равномерный бег (15 минут)	1
60	Бег 30, 60, 100 метров.	1
61	Челночный бег: 10*10 м Прием норм комплекса ГТО.	1
62	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Прием норм комплекса ГТО.	1
63	Метание гранаты в даль. Прием норм комплекса ГТО.	1
64	Бег 100 метров (у) Прием норм комплекса ГТО.	1
65	Бег 2000 метров (д), 3000 метров (м) Прием норм комплекса ГТО.	1
66	Совершенствование бега на 2000, 3000 метров. Прием норм комплекса ГТО. Подведение итогов года.	1
<b>Итого</b>		<b>66</b>