

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №4 имени братьев Каменских» г.Перми

**ПРИНЯТО**

на заседании  
Методического совета  
МАОУ «Гимназия №4  
имени братьев Каменских»  
г.Перми  
Протокол №1  
«30» августа 2021г

**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора по

УР Гиляшева Л.А. 

« 1 » сентября 2021г

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАОУ «Гимнази  
№4 имени братьев  
Каменских» г.Перми

Дьякова Г.М. 

« 1 » сентября 2021г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
11АБ класс

2021-2022 уч.год

**Количество часов:**

102 часа, 3 часа в неделю

Уровень программы: базовый

Составитель:

Титов Я.В.

Планирование составлено на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича

Пермь, 2021г

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и основной образовательной программы начального общего образования и реализуется средствами предмета «Физическая культура» на основе авторской программы В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» полностью соответствуют требованиям Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

### **Общая характеристика курса**

Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки зарядки и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры во второй половине дня), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных общеобразовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Описание места учебного предмета «Физическая культура» в базисном учебном плане

На курс «Физическая культура» в 11 классе отводится 102 часов, по 3 часа в неделю.

### **Цели и задачи курса**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

**Задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

### **Планируемые результаты**

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

#### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и 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 по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению 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 со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- 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:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением 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, лазанья 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 физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала

других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

## **Предметные результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотносить с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока
1	Т.Б при проведении занятий по легкой атлетике. Стартовый разгон. <i>Тестирование - бег 30м.</i>
2	Бег по дистанции(70-90 м). Эстафетный бег.
3	Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование.
4	Бег по дистанции (70-80м). Специальные беговые упражнения.
5	Бег на результат (100м). Эстафетный бег.
6	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность.
7	Прыжок в длину (прогнувшись). Отталкивание. <i>Тестирование – подтягивание.</i>
8	Прыжок в длину с разбега на результат.
9	Метание гранаты из разных положений. Бег 800м.
10	Метание гранаты на дальность с разбега. <i>Тестирование – бег 1000м.</i>
11	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории.
12	Т Б при проведении занятий по спортивным играм. Баскетбол. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.
13	Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 x 1). <i>Тестирование – прыжок в длину с места</i>
14	Передача мяча в движении со сменой места, с сопротивлением. Учебная игра. <i>Тестирование - поднимание туловища</i>
15	Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 x 1). <i>Тестирование – наклон вперед, сидя</i>
16	Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2x1x2).
17	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра.
18	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты.
19	Бросок в прыжке с дальней дистанции. Нападение против зонной защиты (2x3).
20	Т Б при проведении занятий по спортивным играм. Волейбол. Инструкция №. Техника передачи и приема мяча.
21	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.
22	Техника передачи и приема мяча. Прямой нападающий удар.
23	Прием и передача мяча после подачи. Учебная игра.
24	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.
25	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.
26	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.
27	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.
28	ОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые приемы. Висы и упоры.
29	Вис согнувшись, вис прогнувшись (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.).
30	Подтягивания на перекладине (ю.). Развитие силы. Толчком двух ног вис углом (д.).
31	Строевые приемы. Выполнение элементов на перекладине и разновысоких брусьях.

32	Подъем разгибом(ю.). Толчком двух ног вис углом (д.).
33	Лазание по канату в два приема на скорость.
34	Подъем разгибом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).
35	Выполнение комбинации на перекладине (ю.), на разновысоких брусьях (д.). Лазание.
36	Подтягивания на перекладине. Упор присев на одной ноге (д.).
37	Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног.
38	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату(6м).Выполнение комбинации.
39	Акробатика. Стойка на голове (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад (д.).
40	Акробатика. Стойка на голове (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад (д.).
41	Акробатика. Стойка на голове (ю.). Стойка на руках (с помощью) (д.).
42	Совершенствование стойки на голове и руках (ю.). Прыжок через коня. Стоя на коленях, наклон назад (д.).
43	Выполнение комбинации из акробатических элементов. Опорный прыжок через козла (д.).
44	Опорный прыжок через коня. Акробатическая комбинация.
45	Техника выполнения комбинации из акробатических элементов.
46	Опорный прыжок через коня.
47	Преодоление гимнастической полосы препятствий.
48	Оценка техники выполнения комбинации из акробатических элементов. Опорный прыжок.
49	Волейбол. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.
50	Волейбол. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.
51	Волейбол. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.
52	Волейбол. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.
53	Волейбол. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.
54	Волейбол. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.
55	Волейбол. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны.
56	Волейбол. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны.
57	Волейбол. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны.
58	Волейбол. Верхняя прямая подача. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.
59	Волейбол. Верхняя прямая подача. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.
60	Волейбол. Верхняя прямая подача. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.
61	Волейбол. Верхняя прямая подача. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.
62	Баскетбол. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра.
63	Баскетбол. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра.
64	Баскетбол. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра.
65	Баскетбол. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра.
66	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции. Зонная защита (2 х3).
67	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции. Зонная защита (2 х3).
68	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции. Зонная защита (2 х3).



69	Баскетбол. Сочетание приемов с сопротивлением: ведение, передача, бросок.
70	Баскетбол. Сочетание приемов с сопротивлением: ведение, передача, бросок.
71	Баскетбол. Сочетание приемов с сопротивлением: ведение, передача, бросок.
72	Баскетбол. Нападение против личной защиты. Учебная игра.
73	Баскетбол. Нападение против личной защиты. Учебная игра.
74	Баскетбол. Нападение против личной защиты. Учебная игра.
75	Совершенствование тактико-технических действий игры. Учебная игра.
76	Совершенствование тактико-технических действий игры. Учебная игра.
77	Совершенствование тактико-технических действий игры. Учебная игра.
78	Бросок полукрюком в движении. Учебная игра.
79	Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача.
80	Оценка техники выполнения подачи мяча. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.
81	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра.
82	Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Учебная игра.
83	Оценка техники выполнения нападающего удара. Учебная игра.
84	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.
85	Волейбол. Двухсторонняя игра. <i>Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.</i>
86	Баскетбол. Бросок полукрюком в движении. Ведение мяча с сопротивлением.
87	Оценка техники выполнения ведения мяча. Учебная игра. <i>Тестирование – прыжок в длину с места.</i>
88	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра. <i>Тестирование – подтягивание.</i>
89	Нападение через центрового. Учебная игра.
90	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.
91	Добивание мяча. Учебная игра.
92	Нападение через центрового. Учебная игра. <i>Тестирование – наклон вперед, сидя...</i>
93	ОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание.
94	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку.
95	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег.
96	ОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Бег с низкого старта 30м.
97	Бег по дистанции (70-90.м). Финиширование. <i>Тестирование - бег 30м.</i>
98	Бег 100 м. Финиширование.
99	Бег 100 м на результат. Челночный бег.
100	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег 1000м.
101	Метание гранаты из различных положений. <i>Тестирование бег 1000м.</i>
102	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.