



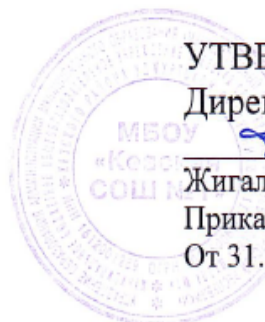
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Кезская средняя общеобразовательная школа №1»  
Кезского района Удмуртской Республики

РАССМОТРЕНО  
Руководитель ШМО

  
Брылякова Д.М.  
Протокол №1  
от 28.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы

  
Жигалова С.Н.  
Приказ № 93  
От 31.08..2023 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «физическая культура»

для обучающихся 11 классов

Составители: Поздеев И.С., Брылякова Д.М.

п. Кез 2023

## **Пояснительная записка.**

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре

заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). Модуль «Плавание» вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Модули «Плавание», «Лыжные гонки» могут быть заменены углублённым изучением материалов других инвариантных модулей.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки,

национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, - 510 часов: в 5 классе - 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе - 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе - 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе - 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

В программе по физической культуре учитываются личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в ФГОС ООО.

### **Планируемые результаты**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность

профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма. У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических

упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

### **Содержание обучения в 9 классе.**

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали,



тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

В рамках реализации модуля «Школьный урок» Программы воспитания, запланированы темы:

Класс	Номерурока	Темаурока
9	36	Круговая тренировка. Прыжки со скакалкой.

#### Тематическое планирование 9класс.

№ п/п	Тема урока.	Количество часов
<b>Легкая атлетика 18 ч.</b>		
1	Вводный урок. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1
2	СБУ. Бег 30 м. Низкий старт.	1
3	Медленный бег 5-6 мин.Эстафета с различными заданиями. Игра «Русская лапта».	1
4	Бег 30 м. Низкий старт. СБУ.	1
5	Бег 60 м. Низкий старт. СБУ.	1
6	Медленный бег 5-6 мин. Игра «Русская лапта».	1
7	Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения.	1
8	Прыжки в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения.	1
9	Медленный бег 5-8 мин. Эстафета с различными заданиями. Игра «Русская лапта».	1
10	Прыжки в длину с разбега. Специальные прыжковые упражнения. Бег 300 м.	1
11	Метание малого мяча с 3-х шагов разбега на дальность.	1
12	Медленный бег 5-6 мин.Игра «Русская лапта».	1
13	Бег 2000 м.	1
14	Тестирование: д\м. прыжок в длину	1
15	Тестирование:3*10 м, сгибание туловища.	1
16	Прыжки в высоту с разбега	1
17	Прыжки в высоту с разбега	1
18	Эстафета с различными заданиями. Игра «Русская лапта».	1
<b>Баскетбол 21ч.</b>		
19	Вводный урок. ИТБ на уроках баскетбола. История развития баскетбола.	1
20	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Специальные упражнения баскетболиста.	1
21	Веселые старты с мячами. Подвижная игра борьба за мяч. Правила судейства баскетбола.	1

22	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Специальные упражнения баскетболиста.	1
23	Передачи мяча в парах на месте. Вырывание и выбивание мяча.	1
24	Правила судейства баскетбола. Игра баскетбол.	1
25	Передачи мяча в парах на месте. Вырывание и выбивание мяча.	1
26	Передачи мяча в парах на месте. Вырывание и выбивание мяча.	1
27	Правила судейства баскетбола. Игра баскетбол.	1
28	Передачи мяча в движении. Вырывание и выбивание мяча.	1
29	Передачи мяча в движении. Штрафной бросок.	1
30	Правила судейства баскетбола. Игра баскетбол.	1
31	Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке.	1
32	Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке.	1
33	Правила судейства баскетбола. Игра баскетбол.	1
34	Передачи мяча в парах с отскоком от пола. Штрафной бросок.	1
	<b>Гимнастика 12ч.</b>	
35	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1
<b>36</b>	<b>Круговая тренировка. Прыжки со скакалкой.</b>	1
37	Кувырок вперед ,кувырок назад.Акробатическая комбинация.	1
38	Кувырок вперед в стойку на лопатках. Прыжки на одной ноге, расхождение при встрече.	1
39	Круговая тренировка. Прыжки со скакалкой.	1
40	Подъем переворотом, силой. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Прыжки на одной ноге, расхождение при встрече.	1
41	Подъем и сед ноги врозь, подъем завесомвне.Кувырок вперед в стойку на лопатках. Акробатическая комбинация.	1
42	Круговая тренировка. Прыжки со скакалкой.	1
43	Подъем и сед ноги врозь, подъем завесомвне, стойка на голове с согнутыми ногами. Кувырок назад в полушпагат. Опорный прыжок согнув ноги.(козел в длину, высота – 115см. Девочки: прыжки боком с поворотом на 90*	1
44	Подъем и сед ноги врозь, подъем завесомвне, из упора присев силой стойка на голове и руках. Кувырок назад в полушпагат.	1
45	Круговая тренировка. Прыжки со скакалкой.	1
46	Подъем и сед ноги врозь, подъем завесомвне, длинный кувырок. Кувырок назад в полушпагат. Опорный прыжок согнув ноги.(козел в длину, высота – 115см. Девочки: прыжки боком с поворотом на 90*	1
47	Подъем и сед ноги врозь, подъем завесомвне,длинный кувырок. Кувырок назад в полушпагат.	1
48	Круговая тренировка. Подтягивание на перекладине.	1
	<b>Лыжная подготовка 22ч.</b>	
49	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	1
50	Попеременный двухшажный ход. Торможение плугом.	1
51	Эстафеты.	1
52	Попеременный двухшажный ход. Торможение плугом.	1
53	Попеременный двухшажный ход. Торможение плугом.	1
54	Эстафеты.	1
55	Попеременный двухшажный ход. Торможение плугом.	1
56	Одновременный одношажный ход.Спуск в низкой стойке, поворот плугом.	1
57	Эстафеты.	1
58	Одновременный одношажный ход Спуск в низкой стойке, поворот плугом.	1

59	Одновременный одношажный ход. Спуск в низкой стойке, поворот плугом.	1
60	Эстафеты.	1
61	Одновременный одношажный ход Спуск в низкой стойке, поворот плугом..	1
62	Коньковый ход. Спуск в низкой стойке.	1
63	Эстафеты.	1
64	Коньковый ход. Поворот махом.	1
65	Коньковый ход. Прохождение дистанции 3км. Поворот махом.	1
66	Эстафеты.	1
67	Коньковый ход. Прохождение дистанции 3км. Поворот махом.	1
68	Прохождение дистанции 3.8км. Поворот махом.Преодоление бугров и впадин.	1
69	Эстафеты.	1
70	Прохождение дистанции 3.8км. Поворот махом.Преодоление бугров и впадин	1
<b>Спортивные игры Волейбол 15ч.</b>		
71	Вводный урок. Техника безопасности на уроках спортивных игр.	1
72	Веселые старты. Учебная игра волейбол.	1
73	Передача мяча двумя руками сверху над собой. Нижняя прямая подача.	1
74	Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача.	1
75	Веселые старты. Учебная игра волейбол.	1
76	Передача мяча у сетки. Нижняя прямая подача.	1
77	Передача мяча у сетки. Нижняя прямая подача.	1
78	Веселые старты. Учебная игра волейбол.	1
79	Передача мяча в прыжке через сетку. Приема мяча двумя руками снизу.	1
80	Передача мяча в прыжке через сетку. Приема мяча двумя руками снизу.	1
81	Учебная игра волейбол.	1
82	Передача мяча стоя спиной к партнеру. Прием мяча отскочившего от сетки.	1
83	Передача мяча стоя спиной к партнеру. Прием мяча отскочившего от сетки.	1
84	Учебная игра волейбол.	1
85	Учебная игра волейбол. Индивидуальные действия в защите.	1
<b>Легкая атлетика 17ч.</b>		
86	Повторный инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Ускорение с высокого старта.	1
87	Веселые старты с мячами. Учебная игра волейбол.	1
88	Тестирование: д / м, 3*10 м.	1
89	Тестирование: сгибание туловища, подтягивание.	1
90	Веселые старты с мячами. Учебная игра волейбол.	1
91	Прыжки в длину с разбега. Специальные упражнения легкоатлета. Бег 30 м.	1
92	Бег 60 м, Прыжки в длину с разбега	1
93	Игра в «Русская лапта».	1
94	Бег 300 м.Прыжки в длину с разбега.	1
95	Метание малого мяча с разбега.	1
96	Игра в «Русская лапта».	1
97	Метание мяча на дальность.	1
98	Метание в горизонтальную цель.	1
99	Развитие выносливости. Русская лапта.	1
100	Игра в «Русская лапта».	1
101	Бег 2000 м на результат.	1
102	Подведение итогов года. Правила поведения на воде.	1