

Выписка  
из ООП СОО  
КОУ «Средняя школа № 1 (очно-  
заочная)»,  
утвержденной Приказом  
от 30.08.2023 № 32 ОУ,  
с изменениями от 30.08.02024 № 40

# **Рабочая программа**

**Физической культуре**

**12 класс**

**ФГОС СОО**

**г. Омск**

# Планируемые результаты освоения учебного предмета

## Личностные результаты

- российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью,
- сформированность экологического мышления,

## Метапредметные результаты

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 способы решения задач, 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;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения.

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

#### **Выпускник научится:**

- осуществлять деловую коммуникацию, 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.

#### **Планируемые предметные результаты**

#### **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-корригирующей 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

### Знания о физической культуре

**Социокультурные основы.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

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

**Психолого-педагогические основы.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

**Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

**Закрепление приёмов саморегуляции.** Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Закрепление приёмов самоконтроля.** Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

#### **Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности**

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

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

##### **Прикладная физкультурная деятельность**

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

**Спортивные игры:** игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

**Гимнастика (юноши):** лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

**Лёгкая атлетика (юноши):** метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цель; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

**Лыжная подготовка (юноши):** преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

**Плавание (юноши):** плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3

м); спасение утопающего.

**Единоборства (юноши):** приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

#### **Физическое совершенствование**

**Спортивные игры:** совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

**Гимнастика с элементами акробатики:** освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

**Лёгкая атлетика:** совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

**Лыжная подготовка:** совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

**Элементы единоборств:** совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

**Плавание:** совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

#### **Учебно-методическое обеспечение образовательной деятельности:**

1. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з)
2. Лях В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10-11 классы: учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях.- 3-е издание - М.: Просвещение, 2019 г.
3. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные образовательные программы.
4. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. Для общеобразовательных организаций: базовый уровень/ В. И. Лях.- 5-е изд. – М.: Просвещение, 2018 г.

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

##### **Особенности образовательного процесса**

В школе рекомендуются три типа занятий физической культуры: с образовательно - познавательной направленностью; с образовательно - обучающей направленностью; с образовательно – тренировочной направленностью. Эти групповые консультации по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные. В связи с особенностями обучения в школе закрытого типа (отсутствие спортивного зала, спортивной формы, спортивных снарядов) и минимальным количеством часов, мы не имеем возможности проводить занятия с образовательно – тренировочной направленностью и с образовательно - обучающей направленностью. Поэтому групповые консультации проводятся только с образовательно - познавательной направленностью, где учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами

и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих занятиях учащиеся активно пользуются учебниками по физической культуре, различными дидактическими материалами и методическими разработками.

	Раздел учебного предмета	Количество часов по авторской программе		Количество часов по рабочей программе (0.5 часа в неделю)	%	
10 класс (2022-2023)	Раздел 1.Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте	16		9	56%	10 класс
	Раздел 2.Базовые виды спорта школьной программы: баскетбол, гандбол	75	15	9	60%	
11 класс (2023-2024)	Раздел 2.Базовые виды спорта школьной программы: волейбол, футбол, гимнастика		34	18	53%	11класс
12 класс	Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы: легкая атлетика, лыжная подготовка, элементы единоборств.		26	12	47%	12класс
	Раздел3.Самостоятельные занятия физическими упражнениями	11		5		
	Итого	102	102	53		

## Тематическое планирование

Класс	№ раздела	Раздел учебного предмета	Количество часов	
			По авторской программе	По рабочей программе
10 класс (2022-2023)	1	Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте	16ч	9
	2	Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы	всего75ч из них:	Всего 39ч. из них:
		Тема: Баскетбол	8ч.	4
		Тема: Гандбол	8ч.	4+ 1ч итог
11 класс (2023-2024)		Тема: Волейбол	7ч.	4
		Тема: Футбол	14ч.	7
		Тема: Гимнастика с элементами акробатики	14ч.	7
12 класс		Тема: Легкая атлетика	9 ч.	6
		Тема: Лыжная подготовка	2ч.	1
		Тема: Элементы единоборств	6ч.	3
		Тема: Плавание	7ч.	3
	3	Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями	11 ч.	5
		Всего	102ч	54

Рабочая программа скорректирована по требованию Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные образовательные программы. В ней сделан акцент на подготовку учеников к сдаче норм ГТО, предусмотрены теоретические занятия, направленные на популяризацию ЗОЖ и на формирование спортивного поведения и антидопингового мировоззрения.

Воспитательный потенциал групповой консультации по учебному предмету «Физическая культура» определен с опорой на модуль «Школьный урок» рабочей программы воспитания на уровне среднего общего образования КОУ «Средняя школа №1 (очно-заочная)». Целевыми приоритетами модуля «Школьный урок» являются:

1. Повышение качества знаний по учебному предмету.



2. Доброжелательная атмосфера на занятиях.
3. Повышение уровня ответственности к учебному труду.

На уровне среднего общего образования:

Виды деятельности: проектная деятельность, проблемно-ценностное общение, познавательная.

Формы деятельности: семинары, проблемная лекция, интеллектуальные игры, дискуссия, индивидуальные учебные проекты и т.д.

Реализация воспитательного потенциала на групповой консультации по учебному предмету «Физическая культура» предполагает следующее:

1. Создать положительный микроклимат на групповой консультации:
  - установить доверительные отношения между учителем и обучающимися;
  - определить нормы поведения и правила общения в классе.
2. Создать положительный имидж учителя:
  - работать над грамотной речью;
  - контролировать свои эмоции.
3. Провести отбор содержания материала к групповой консультации:
  - определить воспитательную ценность материала групповой консультации;
  - использовать факты из жизни известных людей, выдающихся спортсменов (Л. Ладынина, В. Брумель, Ю. Власов, знаменитых спортивных комментаторов (например: Н. Озеров - человек чести, ответственности, доброты), великих тренеров: А. Тарасов; В. Гомельский, И. Усманова – Виннер.
  - создать условия для применения предметных знаний на практике.
4. Организовать следующую деятельность на групповой консультации:
  - применение интерактивных форм работы с учащимися;
  - организация работы (по возможности) в паре или группе;
  - применение элементов сотрудничества и помощи между обучающимися;
  - использование мультимедийных презентаций, научно-популярных передач, фильмов, видеолекций и др