

МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №15»

Рассмотрено
на заседании естественно-
математического цикла
и физкультуры
Протокол № _____
« _____ » _____ 2022 г.
Руководитель ШМО
_____ Н.П. Волик

Принято
На методическом совете
Протокол № _____
« _____ » _____ 2022 г.
Руководитель метод совета
_____ Е.А. Гаева

Утверждаю
Директор МКОУ «Средняя
общеобразовательная
школа № 15»
_____ Л.А. Буркова
Приказ № _____
« _____ » _____ 2022 г.

**Рабочая программа
по физической культуре 10-11 класс
на 2022-2024 учебный год**

Талановой Г.В., учителя физической культуры высшей категории

Шадринск,
2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
	Общая характеристика учебного предмета, курса	5
	Место учебного предмета, курса в учебном плане	7
	Ценностные ориентиры содержания учебного предмета	9
2.	Планируемые результаты освоения программы конкретного учебного предмета, курса:	10
2.1.	Личностные результаты	10
2.2.	Метапредметные результаты	11
2.3.	Предметные результаты	11
3.	Содержание учебного предмета, курса	12
4.	Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся	16
5.	Контроль уровня достижения планируемых результатов	25
5.1.	Планируемые результаты изучения учебного курса	25
	Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре	28
	Проектная деятельность на уроках физической культуры	32
6	Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса	34
7.	Календарно-тематическое планирование (приложение)	38

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общие цели основного общего образования с учетом специфики учебного предмета

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 10-11 классов составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12 №273-ФЗ;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
- Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура. М.: Просвещение, 2012;
- Примерной программы основного общего образования по физической культуре. В.И. Лях, А.А. Зданевич, М: Просвещение, 2014.
- «Физическая культура. Предметная линия учебников А.П.Матвеева» Москва «Просвещение» 2012;
- Требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте второго поколения;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Приказ Минобрнауки № 889 от 30.08.11г.;
- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821– 10. «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях;
- письмо Министерства образования от 26 марта 2002 г. № 30-51-197/20 «О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 04.10.2010г. № 986 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений;
- Указ Президента РФ от 24.03.2014 N 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)»;
- Указ Губернатора Курганской области от 31 июля 2014 г. N 262 «О внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Курганской области».
- Основной образовательной программы основного общего МКОУ «Средняя общеобразовательная школа № 15» на 2015-2020 г.г.;
- Положения о рабочей программе МКОУ «Средняя общеобразовательная школа № 15».

Формирование личности, готовой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, представляется главной целью развития отечественной системы школьного образования, в связи с чем каждая учебная дисциплина ориентируется на достижение данной целевой установки. Согласно ФГОС, в число обязательных, инвариантных дисциплин входит учебная дисциплина «Физическая культура», которая занимает особое место в системе школьного образования. В отличие от других учебных дисциплин, она в своем предметном содержании и целевой направленности ориентируется не только на физическое, но и духовное и социальное развитие учащихся. Ее учебное содержание отражает исторически сложившуюся область культуры, поэтому она позволяет предметно формировать культуру движений, культуру телосложения и культуру здоровья, причем последняя выражается высоким уровнем развития функциональных возможностей основных

жизнеобеспечивающих систем организма, достаточной адаптивностью и устойчивостью к неблагоприятным факторам внешней среды.

Поскольку дисциплина «Физическая культура» ориентируется на общекультурные ценности, она позволяет достаточно полно и эффективно решать задачи всестороннего и гармоничного воспитания личности учащихся, формирования уважительного и толерантного поведения, межличностного общения и коллективного сотрудничества. Включенная в целостный образовательный процесс, в единстве с другими учебными дисциплинами, она содействует развитию самостоятельности, творчества и активности учащихся, формированию у них потребности в саморазвитии, самосовершенствовании и самореализации.

Ведущей целевой установкой общего среднего образования по физической культуре, активно содействующей достижению общей цели образования, признается воспитание разносторонней личности, способной активно и творчески использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности, организации индивидуального отдыха и досуга. В старшей школе данная цель конкретизируется: усиливается направленность содержания образования на ценностно-смысловые установки и целевые ориентации физической культуры, активное вовлечение учащихся в самостоятельную физкультурную деятельность.

Целью среднего общего образования по физической культуре является закрепление потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, овладение компетенциями в организации здорового образа жизни учащихся. В рамках реализации этой цели учебной программой решаются следующие **задачи**:

- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах и технологиях в физической культуре, их роли и значении в укреплении и сохранении здоровья, профилактике заболеваний и раннего старения, предупреждении психических напряжений и повышении стрессоустойчивости;
- формирование знаний о состоянии собственного здоровья и функциональных возможностях организма, способах индивидуализации занятий в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- овладение современными средствами и методами организации и проведения индивидуально ориентированных форм занятий физической культурой, правилами их включения в структуру индивидуальной жизнедеятельности, режим дня, формы активного отдыха и досуга;
- обогащение двигательного опыта физическими упражнениями и технологиями современных оздоровительных систем физической культуры, техническими действиями базовых видов спорта и прикладно-ориентированной физической подготовки;
- укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, обеспечение прироста показателей в развитии основных физических качеств;
- совершенствование навыков совместной деятельности и творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физической культурой, воспитание правил межличностного общения, качеств уважения и толерантного поведения.

Ориентируясь на решение задач образования, рабочая программа в своем предметном содержании направлена:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебной организации (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкциях основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование 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 планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, 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.

В условиях целостного образовательного процесса полнота решения программных задач и реализация базовых положений методических принципов обеспечивается не только уроками физической культуры, но и разнообразными формами физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, физкультурно-профилактическими мероприятиями в режиме учебного дня и учебной недели, спортивными праздниками и соревнованиями.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебным предметом, позволяющим успешно выполнять требования ФГОС и решать задачи образования по физической культуре, является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно ориентирована на совершенствование физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет учащимся не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и социальные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности); «Способы самостоятельной деятельности» (операциональный компонент деятельности); «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности). Кроме этого, в качестве относительно самостоятельного содержания в рабочую программу включены подразделы «Национально-региональные формы занятий физической культурой» и «Творческая деятельность преподавателя».

В рабочей программе также дано тематическое планирование программного материала, которое представлено в виде методических рекомендаций по планированию содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре» разработан в соответствии с основными представлениями о развитии познавательной активности учащихся и включает такие учебные темы, как «Физическая культура в жизни современного человека», «Физическая культура как фактор укрепления здоровья», «Современные оздоровительные системы», «Физическая культура и продолжительность жизни человека». Эти темы раскрывают современные представления о физической культуре как социальном явлении, виды и формы ее организации, целевые установки и личностные смыслы. Непосредственно здесь излагаются представления о структурной организации здоровья, его физическом, психическом и социальном компонентах, их положительном взаимодействии в процессе занятий физической культурой. Приводятся сведения об адаптации как ведущем механизме в повышении и расширении функциональных возможностей базовых систем организма, правилах использования его фазового характера при планировании самостоятельных занятий физическими упражнениями. Также в этом разделе приводится информация о содержательном наполнении и целевом предназначении

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и современных оздоровительных системах физической культуры. Рассматриваются вопросы оптимизации работоспособности и профилактики раннего старения средствами физической культуры и спорта.

Раздел «Способы самостоятельной деятельности» содержит знания и практические задания, ориентирующие учащихся на активное использование самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом. Данный раздел согласуется с содержанием раздела «Знания о физической культуре» и включает в себя перечень практических навыков и умений, необходимых и достаточных для организации самостоятельных форм занятий физической культурой с разной функциональной направленностью. В качестве основных в данный раздел программы входят такие темы, как «Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой» и «Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО», «Оздоровительно-гигиенические процедуры» и «Туристские походы». Дополнительно здесь же представлен перечень знаний и умений по технике безопасности и оказанию первой помощи, позволяющих обезопасить самостоятельные занятия различного содержания, проводимые в различных формах и в различных условиях.

Раздел «Физическое совершенствование» является наиболее представительным по объему учебного материала. Предметное содержание данного раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовку, обогащение двигательного опыта новыми физическими упражнениями и двигательными действиями, укрепление здоровья за счет повышения функциональных возможностей организма. В отличие от рабочих программ предшествующего поколения, в данной программе учебный материал представлен тремя содержательными линиями, которые в своей предметной ориентации соотносятся с ведущими формами организации физической культуры в обществе - оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой. Содержание каждой из этих дидактических линий структурируется по соответствующим темам, охватывающим всю полноту практико-ориентированной направленности учебного предмета физической культуры в старшей школе:

«Физкультурно-оздоровительная деятельность», представляющая оздоровительную физическую культуру, своими средствами ориентируется непосредственно на укрепление здоровья и профилактику заболеваний. В свое содержание она включает комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем, способствующих коррекции осанки и телосложения, развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения лечебной физической культуры, предназначенные в первую очередь учащимся, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья. Кроме этого, здесь же представлены комплексы упражнений для профилактики нарушения и коррекции зрения (гимнастика для глаз), профилактики предупреждения психических перенапряжений и стрессовых состояний (антистрессовая гимнастика), профилактики утомления и оптимизации работоспособности (релаксация, аутогенная тренировка, массаж).

«Спортивно-оздоровительная деятельность», входящая в структуру спортивно-достиженческой физической культуры, ориентируется на качественное овладение техникой соревновательных действий из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, плавания, спортивных игр), которые представляются в учебной программе в конструкции их использования при организации активного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях.

«Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность» ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством подготовки учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), а также посредством обучения комплексу защитных действий из арсенала атлетических единоборств.

Подготовку к выполнению норм комплекса ГТО предлагается осуществлять с помощью упражнений из базовых видов спорта, сгруппированных по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В содержание раздела «Физическое совершенствование» включается подраздел «*Национально-региональные формы занятий физической культурой*», который характеризуется относительной самостоятельностью и является, по сути, вариативным компонентом учебной программы. Основная задача этого подраздела – это развитие этнокультурных ценностей физической культуры, национальных видов спорта и народных игр.

Помимо подраздела «*Национально-региональные формы занятий физической культурой*» в раздел «Физическое совершенствование» вводится подраздел «*Творческая деятельность преподавателя*». Данный подраздел выделяется специально преподавателям для реализации их инновационных идей и творческих начинаний, проведения исследований и отработки экспериментальных методик проведения уроков физической культуры.

Раздел «Тематическое планирование» носит рекомендательный характер и предлагается учителям физической культуры для разработки их рабочих программ. Основу «Тематического планирования» составляют характеристики деятельности учащихся, которые они должны демонстрировать в ходе освоения дидактических единиц соответствующих тем учебной программы. Данные характеристики выполняют двойную функцию в учебном процессе. С одной стороны, они являются средством оценивания освоения конкретной учебной темы, а с другой – средством оценивания успешности достижения планируемых результатов учебной программы, с которыми они согласовываются. Последние, как известно, ориентируются на выполнение требований Федерального государственного образовательного стандарта.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В образовательных организациях Российской Федерации для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования, отводится учебное время из расчета 3 часа в неделю в 10 и 11 классах. Кроме этого, на преподавание предмета может выделяться дополнительный четвертый час из регионального (национально-регионального) компонента или компонента образовательной организации.

Основными формами учебной деятельности по освоению программного материала являются уроки физической культуры и самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). В старшей школе, как и на других ступенях образования, уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные, т. е. с решением нескольких педагогических задач, и как целевые – с преимущественным решением одной педагогической задачи.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, формируют умения и навыки по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью проведения этих уроков является активное использование учащимися учебников по физической культуре, различных дидактических карточек и методических разработок учителя. Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков составляет не больше 5-6 минут, в нее включаются как ранее разученные так называемые тематические комплексы

упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активизации процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально, когда каждый учащийся проводит подготовительную часть самостоятельно (или с небольшой группой школьников по заранее разработанному им или учителем плану).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя пояснение и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность отведенного на это времени в начале основной части урока может составлять от 3 до 15 минут. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность отведенного на это времени будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5-7 минут), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем, если урок проводится по типу целевого, то все учебное время основной части отводится для решения соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока будет зависеть от продолжительности основной части, но не должна превышать 5-7 минут.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения учащихся практическому материалу, содержащемуся в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описания техники их выполнения и т. п.).

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительными особенностями планирования этих уроков являются:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение; углубленное разучивание и закрепление; совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика их нагрузки – с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: развитие гибкости → координации движения → быстроты → силы (скоростно-силовые и собственно-силовые способности) → выносливости (общей и специальной).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В основной школе такие уроки проводятся чаще всего как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки.

Во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие сведения, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, а также представления о функциональных возможностях и особенностях своего организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности

физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительными особенностями целевых уроков являются:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- планирование относительно продолжительной заключительной части (до 7-9 минут) урока;
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд/мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд/мин) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

В целом, каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются и индивидуализируются.

При планировании учебных занятий образовательным организациям рекомендуется использовать спортивные площадки и залы учреждений дополнительного образования спортивной направленности, а также базы спортивных объектов, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять освоение темы «Лыжные гонки» углубленным освоением содержания тем «Гимнастика» и «Спортивные игры». В свою очередь, тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием за счет регионального или школьного компонента, а также за счет третьего урока физической культуры.

Отличительной особенностью учебной программы для учащихся 10-11 классов является возможность осуществлять углубленное освоение одного из базовых видов спорта, который определяется решением педагогического совета образовательного учреждения. При определении вида спорта для углубленного изучения учитываются интересы большинства учащихся, имеющиеся в школе спортивные традиции и наличие квалифицированных учителей (тренеров), а также популярность и массовость данного вида спорта в конкретном регионе. Если принимается решение об углубленном освоении одного из видов спорта, предусматривается и соответствующее для этого увеличение объема часов (до 15%), который формируется за счет уменьшения часов по другим темам раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность».

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов в учебный год
10	3	34	102
11	3	34	102

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура» отражены в личностных, метапредметных и предметных результатах освоения основной образовательной программы среднего общего образования.

Реализация этих ориентиров на уроках физической культуры происходит в процессе обучения, воспитания, познавательного и нравственного развития учащихся. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета. Рабочая программа в своей результирующей направленности ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в старшей школе.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Рабочая программа в своей результирующей направленности ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в старшей школе.

2.1. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты проявляются в готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированности их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности в системе значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установках, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознании, экологической культуре; способности ставить цели и строить жизненные планы; способности к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме.

В процессе обучения предмету физической культуры в единстве взаимодействия с изучением содержания других предметов личностные результаты будут отражать:

- российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыт эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

2.2. МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты проявляются межпредметными понятиями и универсальными учебными действиями (регулятивными, познавательными, коммуникативными), способностью их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельностью в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способностью к построению индивидуальной образовательной траектории, владением навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

Метапредметные результаты освоения учебной программы в конструкции межпредметных связей будут отражать:

- умение самостоятельно определять цели деятельности, планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, правильно использовать языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

2.3. ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты освоения базового курса физической культуры будут отражать:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к сдаче комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, общего физического развития и развития физических качеств;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- способность оказать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умение организовать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- умение организовать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении ОРУ;
- умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Физическая культура в жизни современного человека

Физическая культура как сложноорганизованное социальное явление, основные ее виды и формы организации, их роль и значение в укреплении здоровья.

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

Комплекс ГТО как основа прикладно-ориентированной физической культуры, характеристика структурных оснований и нормативно-тестирующих заданий.

Спорт в современном мире, его виды и разновидности, цели и задачи развития.

Физическая культура как фактор укрепления здоровья

Здоровье как главная человеческая ценность, характеристика его системно-структурных компонентов, их развитие посредством занятий физической культурой.

Физическая культура и физическое здоровье как взаимосвязанные явления, характеристика основных причин, ухудшающих состояние физического здоровья. Адаптация как фактор расширения и повышения функциональных возможностей организма, укрепления и сохранения физического здоровья. Фазовый характер адаптации, его роль и значение в планировании занятий физической культурой.

Физическая культура и психическое здоровье человека как взаимосвязанные явления, роль и значение положительных эмоций в укреплении и сохранении психического здоровья, профилактике развития психических заболеваний. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и регулировании психических состояний.

Физическая культура и нравственное здоровье, их взаимосвязь и взаимообусловленность. Особенности воспитания нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом.

Современные оздоровительные системы

Здоровый образ жизни и его основные признаки, положительная связь с занятиями физической культурой и спортом. Формы организации занятий физической культурой в структуре здорового образа жизни, оптимизация режима труда и отдыха средствами физической культуры и спорта.

История и современное развитие ритмической, аэробной, атлетической и силовой (шейпинг) гимнастики, их связь с организацией здорового образа жизни, повышением физических кондиций человека.

Физическая культура и продолжительность жизни человека

Профилактика старения средствами физической культуры. Характеристика основных признаков старения организма. Режим двигательной активности как условие предупреждения раннего старения. Характеристика основных средств целенаправленной двигательной активности, используемых для профилактики старения.

Способы самостоятельной деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой

Работоспособность человека и ее фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики. Связь физической работоспособности с режимом учебной и трудовой деятельности, занятиями физическими упражнениями.

Контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой и спортом, расчеты физической работоспособности (ИГСТ), индекса Руфье, показателей теста Купера, ортостатической пробы.

Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой

Характеристика основных требований к безопасности занятий физической культурой и спортом: к содержанию занятий и освоению новых двигательных действий; к страховке и самостраховке; дисциплине на занятиях, к спортивной экипировке, месту проведения занятий.

Оказание первой помощи на занятиях физической культурой

Характеристика травм, правила и способы первой помощи при их появлении.

Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой

Урок как основная форма занятий оздоровительной физической культурой, структура и целевое назначение каждой части урока. Понятия комплексного урока и целевого урока, их общность и различия. Особенности разработки планов занятий оздоровительной физической культурой; характеристика способов контроля их эффективности. Системная организация

тренировочного процесса, особенности планирования тренировочных циклов в системе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Туристские походы как оздоровительная форма физической культуры

Правила подготовки к туристскому походу. Правила безопасности при передвижении по маршруту. Правила безопасности при организации бивака и мест стоянок.

Оздоровительно-гигиенические процедуры

Дыхательная гимнастика и методика ее проведения (по А. Н. Стрельниковой). Методика проведения сеансов самомассажа и банных процедур, сеансов релаксации и аутогенной тренировки.

Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО

Спортивная подготовка как сложноорганизованная система, включающая в себя систему тренировочных занятий, систему спортивных соревнований, систему оздоровительно-восстановительных мероприятий. Техническая подготовка в системе самостоятельной спортивной подготовки. Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса.

Разработка тренировочного занятия и цикла тренировочных занятий для достижения запланированного результата требований комплекса ГТО.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний. Комплексы упражнений с элементами зрительной гимнастики. Упражнения производственной гимнастики.

Упражнения атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики. Упражнения из системы «шейпинг». Комплексы антистрессовой гимнастики.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах (юноши) и элементов ритмической гимнастики (девушки).

Футбол, волейбол, баскетбол: закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности; практика судейства соревнований по одному из видов игры.

Плавание: совершенствование техники избранного способа плавания в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.

Лыжные гонки: совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.

Легкая атлетика: оздоровительный бег (девушки), кроссовый бег (юноши).

Прикладно-ориентированная деятельность

Атлетические единоборства: совершенствование выполнения технических приемов в захватах и бросках.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО.

Национально-региональные формы занятий физической культурой

Национальные игры и виды спорта.

Учебный план по физической культуре для учащихся 10-11-х классов представлен в таблице 1.

Учебный план

№ п/п	Раздел программы	Количество часов				
		В год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Знания о физической культуре	В процессе урока				
2	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	В процессе урока				
3	Физическое совершенствование:					
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока				
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность: <i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	21	-	21	-	-
	<i>Легкая атлетика</i>	39	15	-	-	24
	<i>Лыжная подготовка</i>	21	-	-	21	-
	<i>Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)</i>	21	13	-	8	В процессе уроков
4	Общеразвивающие упражнения	В процессе урока				
	Всего часов	102	28	21	29	24

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Таблица 2

10 класс (102 ч)

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности

Разделы программы, темы, входящие в раздел программы	Число часов отводимых на данный раздел	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности учащихся
10 (102 ч)			
Знания о физической культуре (6 ч)			
Физическая культура в жизни современного человека (2 ч)	В процессе урока	<p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).</p> <p>Физическая культура как сложноорганизованное социальное явление, основные формы организации, их роль и значение в укреплении здоровья.</p> <p>Комплекс ГТО как основа прикладно-ориентированной физической культуры, характеристика структурных оснований и нормативно-тестирующих заданий.</p> <p>Спорт в современном мире, его виды и разновидности, цели и задачи развития</p>	<p><i>Разъяснять</i> статьи 3, 20, 28, 29, 30 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приводить примеры их использования в личной жизни.</p> <p><i>Определять</i> физическую культуру как социальное явление, связанное с удовлетворением значимых потребностей человека и общества.</p> <p><i>Выделять</i> основные направления развития физической культуры в обществе, определять их общность и различия, функциональное предназначение.</p> <p><i>Характеризовать</i> основные формы оздоровительной физической культуры, их содержание и целевую направленность.</p> <p><i>Характеризовать</i> основные формы прикладно-ориентированной физической культуры, их содержание и целевое назначение.</p> <p><i>Обосновывать</i> основные формы соревновательно-достиженческой физической культуры, их содержание и целевое назначение.</p> <p><i>Раскрывать</i> роль и целевое назначение развития Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в Российской Федерации.</p> <p><i>Характеризовать</i> структурную организацию комплекса ГТО, его нормативно-тестирующую часть. <i>Обосновывать</i> роль и значение спорта в современном мире, его положительное влияние на связь между народами.</p>

			<p><i>Выявлять</i> и характеризовать отличительные признаки основных форм организации современного спорта (спорт массовых, высших и предельных достижений)</p>
<p>Физическая культура как фактор укрепления здоровья (4 ч)</p>		<p>Здоровье как главная человеческая ценность, характеристика его системно-структурных компонентов, их развитие посредством занятий физической культурой. Физическая культура и физическое здоровье как взаимосвязанные явления, характеристика основных причин, ухудшающих состояние физического здоровья. Адаптация как фактор расширения и повышения функциональных возможностей организма, укрепления и сохранения физического здоровья. Фазовый характер адаптации, его роль и значение в планировании занятий физической культурой.</p> <p>Физическая культура и психическое здоровье человека как взаимосвязанные явления, роль и значение положительных эмоций в укреплении и сохранении психического здоровья, профилактике развития психических заболеваний.</p> <p>Роль и значение физической культуры в укреплении и регулировании психических состояний.</p> <p>Физическая культура и нравственное здоровье, их взаимосвязь и взаимообусловленность. Особенности воспитания нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом</p>	<p><i>Обосновывать</i> здоровье как ведущую ценность человека.</p> <p><i>Раскрывать</i> основные структурные компоненты здоровья и характеризовать их взаимосвязь и взаимообусловленность.</p> <p><i>Излагать</i> факты, раскрывающие историческую связь физической культуры с укреплением здоровья.</p> <p><i>Выявлять и обосновывать</i> факторы, негативно влияющие на состояние физического здоровья.</p> <p><i>Аргументированно доказывать</i>, что занятия физической культурой являются эффективным средством профилактики вредных привычек.</p> <p><i>Характеризовать</i> адаптацию как врожденное свойство человека, <i>обосновывать</i> ее роль и значение в повышении функциональных возможностей организма. <i>Раскрывать</i> фазовый характер адаптации и объяснять влияние каждой из фаз на уровень развития функциональных возможностей организма.</p> <p><i>Обосновывать</i> принципы спортивной тренировки, руководствуясь закономерностями динамики физической работоспособности.</p> <p><i>Раскрывать</i> понятие «психическое здоровье» и его связь с занятиями физической культурой.</p> <p><i>Раскрыть особенности</i> формирования положительных эмоций средствами физической культуры. <i>Раскрывать</i> роль и значение занятий физической культурой в профилактике стрессовых состояний.</p> <p><i>Раскрывать</i> причины появления негативных психических состояний и характеризовать способы их нивелирования в процессе занятий физической культурой и спортом.</p> <p><i>Определять</i> понятие «нравственное здоровье» и</p>

			характеризовать положительное влияние на здоровье занятий физической культурой и спортом. <i>Характеризовать</i> основные этапы направленного формирования нравственных качеств в процессе занятий физической культурой и спортом
Способы самостоятельной деятельности (8 ч)			
Организация самостоятельных занятий физической культурой (4 ч)		Работоспособность человека и ее фазовый характер, особенности суточной и недельной динамики. Связь физической работоспособности с режимом учебной и трудовой деятельности, занятиями физическими упражнениями. Контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой и спортом, расчеты физической работоспособности (ИГСТ), индекса Руфье, показателей теста Купера, ортостатической пробы	<i>Определять</i> работоспособность человека в процессе выполнения работы, связанной со значительными физическими нагрузками. <i>Измерять</i> уровень физической работоспособности, определять ее динамику в течение дня и недели. <i>Планировать</i> режим учебного дня и учебной недели на основе измерения динамики физической работоспособности. <i>Проводить</i> контроль функционального состояния организма во время занятий физической культурой по внешним признакам. <i>Определять</i> индивидуальное состояние сердечно-сосудистой системы в покое и при мышечной деятельности. <i>Определять</i> эффективность тренировочных занятий по функциональным показателям активности сердечно-сосудистой системы
Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой (1 ч)		Характеристика основных требований к безопасности занятий физической культурой и спортом: к содержанию занятий и освоению новых двигательных действий; к страховке и само страховке; дисциплине на занятиях, к спортивной одежде и обуви, месту проведения занятий	<i>Выполнять</i> требования безопасности к организации занятий и выбору содержания и планированию тренировочных заданий. <i>Контролировать</i> режимы физической нагрузки во время выполнения физических упражнений. <i>Выполнять</i> требования безопасности к спортивной одежде и обуви, месту занятий и их организации. <i>Выполнять</i> простейшие виды страховки и само страховки во время занятий ФК
Оказание первой помощи на занятиях физической культурой (1 ч)		Характеристика травм, правила и способы первой помощи при их появлении	<i>Определять</i> понятие «травмы» и раскрывать причины их появления на занятиях физической культурой и спортом. <i>Выполнять</i> правила первой помощи при ушибах, переломах, обморожениях

<p>Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой (2 ч)</p>		<p>Урок как основная форма занятий оздоровительной физической культурой, структура и целевое назначение каждой его части. Понятия комплексного урока и целевого урока, их общность и различия. Особенности разработки планов занятий оздоровительной физической культурой; характеристика способов контроля их эффективности. Системная организация тренировочного процесса, особенности планирования тренировочных циклов в системе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой</p>	<p><i>Характеризовать</i> урок как основную форму занятий физической культурой, его общность и отличия от других форм занятий физическими упражнениями. <i>Обосновывать</i> целесообразность выделения основных частей урока, их целевую направленность и содержательное наполнение. <i>Раскрывать</i> принципиальные различия между комплексным и целевым уроками физической культуры, их сопоставимость с решаемыми задачами и учебным содержанием. <i>Характеризовать</i> основные правила и требования к планированию индивидуальных занятий физической культурой. <i>Разрабатывать</i> индивидуальные планы занятий оздоровительной физической культурой в соответствии с поставленными задачами. <i>Определять</i> суммарную нагрузку урока по показателям одномоментной функциональной пробы. <i>Измерять</i> динамику частоты сердечных сокращений (пульса) во время комплексных и целевых уроков, <i>определять</i> режимы физических нагрузок во время их проведения. <i>Раскрывать</i> базовые положения принципа цикличности как основу построения целостного тренировочного процесса. <i>Проектировать</i> тренировочный процесс для решения индивидуально значимых задач и потребностей</p>
<p>Физическое совершенствование (92 ч)</p>			
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность (14 ч)</p>		<p>Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний. Комплексы упражнений зрительной и производственной гимнастики, антистрессовой гимнастики. Способы лечебного массажа. Комплексы атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики</p>	<p><i>Подбирать</i> содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями. <i>Подбирать</i> содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в режиме учебного дня и учебной недели. <i>Проводить</i> сеансы самомассажа лица. <i>Характеризовать</i> правила подбора и выполне-</p>

			<p>ния упражнений атлетической и аэробной гимнастики, проектировать систему тренировочных занятий в соответствии с индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.</p> <p><i>Подбирать</i> содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность (32 ч)</p>		<p><i>Гимнастика с основами акробатики:</i> закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах (юноши) и элементов ритмической гимнастики (девушки).</p> <p><i>Футбол, волейбол, баскетбол:</i> закрепление основных технических приемов в условиях учебной игровой деятельности; практика судейства соревнований по одному из видов спортивной игры.</p> <p><i>Плавание:</i> совершенствование техники избранного способа плавания в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.</p> <p><i>Лыжные гонки.</i> Совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО.</p> <p><i>Легкая атлетика.</i> Оздоровительный бег (девушки), кроссовый бег (юноши)</p>	<p><i>Подбирать</i>, составлять и выполнять гимнастические комбинации на одном из спортивных снарядов.</p> <p><i>Подбирать</i>, составлять и выполнять композиции ритмической гимнастики (не менее 8 движений).</p> <p><i>Принимать</i> участие в учебной и соревновательной деятельности, <i>владеть</i> правилами и техникой судейства по одному из видов спортивной игры. <i>Проплывать</i> установленные контрольные дистанции.</p> <p><i>Проходить</i> на лыжах установленные контрольные дистанции</p> <p><i>Проходить</i> на лыжах установленные контрольные дистанции с равномерной заданной скоростью передвижения</p>
<p>Прикладно- ориентированная Физкультурная деятельность (26 ч)</p>		<p>Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО</p>	<p><i>Разрабатывать</i> системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качеств, включать их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки</p>
<p>Национально-региональные Формы занятий физической культурой (10 ч)</p>		<p>Национальные игры и виды спорта</p>	<p><i>Принимать</i> активное участие в национальных соревнованиях, праздниках, играх</p>
<p><i>Научно-методическая, экспериментально-исследовательская деятельность учителя (10 ч)</i></p>		<p><i>Обогащение педагогического опыта; повышение педагогической квалификации.</i> <i>Разработка учебно-методического сопровождения учебного процесса.</i> <i>Подготовка методических публикаций. Участие в научно-практических конференциях</i></p>	

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности 11 класс

		Знания о физической культуре (3 ч)	
Современные оздоровительные системы (2 ч)		<p>Здоровый образ жизни и его основные составляющие. Физическая культура как одна из его составляющих. Формы организации занятий физической культурой в структуре здорового образа жизни, оптимизация режима труда и отдыха средствами физической культуры и спорта.</p> <p>История и современное развитие ритмической, аэробной, атлетической и силовой (шейпинг) гимнастики, их связь с организацией здорового образа жизни и повышением физических кондиций человека</p>	<p><i>Определять</i> понятие «здоровый образ жизни» и характеризовать его основные признаки.</p> <p><i>Анализировать</i> роль и значение двигательной активности в профилактике вредных привычек.</p> <p><i>Обосновывать</i> рациональный режим труда и отдыха как одно из составляющих здорового образа жизни.</p> <p><i>Рассчитывать</i> энергозатраты основных форм движений и передвижений человека, разрабатывать на основе этого дневной и недельный индивидуальный двигательный режим.</p> <p><i>Характеризовать</i> правила профилактики профессиональных заболеваний и особенности их применения в учебной и трудовой деятельности.</p> <p><i>Обосновывать</i> целесообразность соблюдения гигиенических правил во время занятий физической культурой и характеризовать основные формы организации правил личной гигиены.</p> <p><i>Характеризовать</i> оздоровительные системы физической культуры по их целевой ориентации, выделять специфические цели их воздействия</p>
Физическая культура и продолжительность жизни человека (1 ч)		<p>Профилактика старения средствами физической культуры.</p> <p>Характеристика основных признаков старения организма. Режим двигательной активности как условие предупреждения раннего старения.</p>	<p>Характеристика основных средств целенаправленной двигательной активности, используемых для профилактики старения. <i>Характеризовать</i> объективные факторы физической культуры, обеспечивающие активную профилактику старения. <i>Анализировать</i> динамику продолжительности жизни человека, определять специфические признаки каждого возрастного периода.</p> <p><i>Объяснять</i> причины положительного влияния занятий физическими упражнениями на увеличение продолжительности жизни человека.</p> <p><i>Объяснять</i> причины положительного эффекта оздоровительной ходьбы и оздоровительного бега для лиц зрелого возраста</p>

Способы самостоятельной деятельности (10 ч)			
Туристские походы как оздоровительная форма физической культуры (2 ч)		Правила подготовки к туристскому походу. Правила безопасности при передвижении по маршруту. Правила безопасности при организации бивака	<i>Характеризовать</i> правила подготовки туристского снаряжения и его укладки. <i>Выполнять</i> требования безопасности во время передвижения, бивака, после завершения привала. <i>Устанавливать</i> палатку, правильно разводить костер
Оздоровительно гигиенические процедуры (3 ч)		Дыхательная гимнастика и методика ее проведения (по А. Н. Стрельниковой). Методика проведения сеансов самомассажа. Методика проведения банных процедур, сеансов релаксации и аутогенной тренировки Оздоровительно-гигиенические процедуры (3 ч) Дыхательная гимнастика и методика ее проведения (по А. Н. Стрельниковой). Методика проведения сеансов самомассажа. Методика проведения банных процедур, сеансов релаксации и аутогенной тренировки	<i>Объяснять</i> оздоровительные свойства дыхательной гимнастики и технику выполнения дыхательных упражнений. <i>Выполнять</i> комплекс дыхательной гимнастики. <i>Объяснять</i> оздоровительные свойства массажа, методику организации сеансов самомассажа. <i>Демонстрировать</i> основные приемы самомассажа и объяснять технику их выполнения. <i>Проводить</i> сеансы самомассажа. <i>Характеризовать</i> правила проведения банных процедур, основные приемы парения. <i>Объяснять</i> оздоровительные свойства релаксации и технику выполнения упражнений. <i>Проводить</i> сеанс релаксации. <i>Объяснять</i> оздоровительные свойства сеансов аутогенной тренировки и технику выполнения ее упражнений. <i>Выполнять</i> сеансы аутогенной тренировки
Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО (5 ч)		Спортивная подготовка как сложно-организованная система, включающая в себя тренировочные занятия, спортивные соревнования, оздоровительно-восстановительные мероприятия. Техническая подготовка в системе самостоятельной спортивной подготовки. Физическая подготовка, развитие основных физических качеств и методика планирования физических нагрузок в системе тренировочного процесса. Разработка тренировочного занятия и цикла тренировочных занятий для достижения запланированного результата по выполнению требований комплекса ГТО	<i>Характеризовать</i> самостоятельную подготовку к спортивным соревнованиям как многокомпонентный тренировочный процесс, объяснять назначение и целевую направленность каждого из ее компонентов. <i>Описывать</i> технику тестовых упражнений комплекса ГТО и анализировать ее выполнение. <i>Характеризовать</i> методику обучения и совершенствования техники тестовых упражнений комплекса ГТО. <i>Разрабатывать</i> комплексные уроки с задачами по совершенствованию техники тестовых упражнений комплекса ГТО.

			<p><i>Давать</i> определение понятия «физическая подготовка» и физических качеств, входящих в программу тестовых заданий комплекса ГТО, выделять их специфические характеристики.</p> <p><i>Раскрывать</i> основные средства и способы развития физических качеств, входящих в программу тестовых заданий комплекса ГТО.</p> <p><i>Разрабатывать</i> целевые уроки с задачами по развитию физических качеств, необходимых для выполнения тестовых упражнений комплекса ГТО.</p> <p><i>Обосновывать</i> содержание и направленность тренировочного процесса физической подготовки в недельном и месячном цикле.</p> <p><i>Контролировать</i> динамику физической нагрузки в тренировочных циклах и анализировать их эффективность.</p> <p><i>Проектировать</i> индивидуальные результаты физической подготовки и планировать их достижение</p>
Физическое совершенствование (93 ч)			
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность (12 ч)</p>		<p>Комплексы упражнений на формирование и коррекцию осанки; регулирование массы тела; профилактику острых респираторных заболеваний.</p> <p>Комплексы упражнений с элементами зрительной гимнастики.</p> <p>Упражнения производственной гимнастики.</p> <p>Упражнения атлетической (юноши) и аэробной (девушки) гимнастики.</p> <p>Упражнения из системы «шейпинг».</p> <p>Комплексы антистрессовой гимнастики</p>	<p><i>Подбирать</i> содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их в соответствии с индивидуальными интересами и потребностями.</p> <p><i>Подбирать</i> содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их режиме учебного дня и учебной недели.</p> <p><i>Составлять</i> комплексы упражнений производственной гимнастики для основных видов профессиональной деятельности, определять специфику их функциональной направленности.</p> <p><i>Подбирать</i> содержание и дозировку физических нагрузок для комплексов упражнений, выполнять их, исходя из индивидуальных интересов и потребностей.</p> <p><i>Выполнять</i> комплексы упражнений по мере необходимости</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность (32 ч)</p>		<p><i>Гимнастика с основами акробатики:</i> закрепление и совершенствование ранее освоенных физических упражнений на гимнастических снарядах (юноши) и элементов</p>	<p><i>Подбирать</i>, составлять и выполнять гимнастические комбинации на одном из спортивных снарядов; объяснять методику обучения технике</p>

		<p>ритмической гимнастики (девушки). <i>Футбол, волейбол, баскетбол:</i> закрепление основных технических приемов в условиях игровой деятельности; практика судейства соревнований по одному из видов игры. <i>Лыжные гонки.</i> Совершенствование техники передвижения на лыжах в рамках подготовки к выполнению требований комплекса ГТО. <i>Легкая атлетика.</i> Оздоровительный бег (девушки), кроссовый бег (юноши)</p>	<p>выполняемой комбинации. <i>Подбирать</i>, составлять и выполнять композиции ритмической гимнастики (не менее 8 движений); <i>объяснять</i> методику самостоятельного освоения выполняемой комбинации. <i>Объяснять</i> и демонстрировать методику самостоятельного освоения игровых технических действий. <i>Принимать</i> участие в учебной и соревновательной деятельности, <i>владеет</i> правилами и техникой судейства по одному из видов спортивной игры. <i>Анализировать</i> технику передвижения на лыжах, <i>объяснять</i> методику ее самостоятельного освоения. <i>Преодолевать</i> на лыжах тренировочные дистанции. <i>Преодолевать</i> тренировочные дистанции с заданной скоростью передвижения</p>
Прикладно-ориентированная физическая культура (28 ч)		<p>Атлетические единоборства: совершенствование выполнения технических приемов в захватах и бросках. Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта для развития физических качеств, необходимых для выполнения требований комплекса ГТО</p>	<p><i>Владеть</i> защитными действиями; техникой захватов и бросков. <i>Разрабатывать</i> системы индивидуальных тренировочных циклов для выборочного развития основных физических качеств, включать их в тренировочный процесс индивидуальной физической подготовки</p>
Национально-региональные формы занятий физической культурой (11 ч)		Национальные игры и виды спорта	<i>Принимать</i> активное участие в национальных соревнованиях, праздниках, играх
Научно-методическая, экспериментально-исследовательская деятельность учителя (10 ч)		<p><i>Обогащение педагогического опыта; повышение педагогической квалификации.</i> <i>Разработка учебно-методического сопровождения учебного процесса.</i> <i>Подготовка методических публикаций.</i> <i>Участие в научно-практических конференциях</i></p>	

5. КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

5.1. Планируемые результаты изучения учебного предмета

В результате освоения рабочей программы выпускники начнут воспринимать физическую культуру как активный способ собственной жизнедеятельности, как базовое средство укрепления и сохранения своего здоровья, являющегося главной ценностью не только личности, но и всего общества. Опираясь на основы российского законодательства и сформировавшиеся собственные интересы, выпускники начнут активно включаться в различные направления отечественного спортивного движения, использовать оздоровительные формы занятий, действующие в рамках отечественной системы физического воспитания.

На основе познания собственных физических возможностей, показателей работоспособности и здоровья выпускники начнут целенаправленно организовывать занятия физической культурой и спортом в режиме трудовой и учебной деятельности, планировать их предметное содержание, активно используя физические упражнения и педагогические технологии из современных, популярных среди молодежи оздоровительных систем физического воспитания. Выпускники закрепят ранее приобретенный опыт коллективной деятельности по организации и проведению совместных занятий физической культурой и спортивных соревнований, а также форм активного отдыха и досуга, включающих занятия физическими упражнениями.

Выпускники начнут осознанно применять комплексы упражнений оздоровительной, корригирующей и реабилитационной направленности с учетом собственных интересов и потребностей, индивидуальных показателей здоровья и физического развития, характера трудовой и учебной деятельности. За счет овладения техническими действиями и приемами из современных единоборств выпускники будут способны к активной самозащите и самообороне в нестандартных и экстремальных ситуациях. Благодаря расширению технико-тактической подготовки и совершенствованию техники соревновательных упражнений в базовых видах спорта они начнут активно включаться в массовые спортивные соревнования и мероприятия, будут являться популяризаторами и здорового образа жизни.

На протяжении всего периода обучения в старшей школе в процессе освоения содержания предмета физической культуры выпускники будут демонстрировать постоянный рост результатов в развитии основных физических качеств, в выполнении требований физической подготовки.

Осваивая раздел «Знания о физической культуре», выпускник научится:

- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации здорового образа жизни и активного отдыха, участии в разнообразных формах организации физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта;
- положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности;
- ориентироваться в современных оздоровительных системах физического воспитания, раскрывать их целевые ориентации и формы организации, возможности использовать их содержание в индивидуальных формах занятий оздоровительной физической культурой.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать целевое предназначение различных оздоровительных мероприятий в режиме трудовой деятельности, сеансов релаксации, самомассажа и банных процедур, активно использовать их в целях профилактики умственного и физического перенапряжения, повышения функциональной активности основных психических процессов;

- самостоятельно осуществлять подготовку к соревновательной деятельности, активно включаться в массовые формы соревнований по избранному виду спорта (материал для юношей);
- характеризовать основы системной организации гигиенических физкультурно-оздоровительных мероприятий для женщин в предродовой и послеродовой период, планировать режимы двигательной активности и питания, отбирать содержание занятий физическими упражнениями (материал для девушек);
- проводить реабилитационные мероприятия после травм и повреждений, комплексы корригирующих упражнений с учетом индивидуальных показателей здоровья.

Осваивая раздел «Способы самостоятельной деятельности», выпускник научится:

осуществлять совместную деятельность в организации и проведении массовых спортивных соревнований, физкультурно-оздоровительных и спортивно-оздоровительных мероприятий, занятий физическими упражнениями разной направленности;

- определять функциональную направленность упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, владеть технологиями их использования в индивидуальных занятиях физической культурой с учетом показателей здоровья, интересов и потребностей в повышении физической дееспособности организма, формировании телосложения и регулировании массы тела;
- планировать содержание и направленность процесса самостоятельного освоения техники двигательных действий в избранном виде спорта, проводить ее анализ и коррекцию в соответствии с имеющимися образцами;
- тестировать индивидуальное состояние здоровья и физическую работоспособность, анализировать и оценивать динамику их показателей в режиме учебной деятельности.

Выпускник получит возможность научиться:

- пользоваться принципами спортивной тренировки, планировать и регулировать режимы физических нагрузок в системе целенаправленных занятий спортивной подготовкой, определять эффективность их влияния на рост функциональных возможностей основных систем организма.

Осваивая раздел «Физическое совершенствование», выпускник научится:

- выполнять упражнения лечебной физической культуры для разных форм патологии, комплексы оздоровительной физической культуры для профилактики утомления и перенапряжения организма, предупреждения заболеваний, присущих массовым профессиям;
- выполнять упражнения современных оздоровительных систем в конструкции направленного решения определенных, индивидуально востребованных задач и целевых установок (атлетическая гимнастика, аэробика, ритмика, шейпинг, стретчинг и др.);
- выполнять технико-тактические действия, физические упражнения и технические приемы избранного вида спорта в условиях соревновательной деятельности (легкая атлетика, лыжные гонки, акробатика и гимнастика, плавание, спортивные игры);
- выполнять технические действия защитного характера из современных атлетических единоборств (стойки и захваты, броски и удержания, защитные действия и приемы).

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять упражнения физической подготовки комплекса ГТО и сдавать нормативные требования его тестовых заданий.

Контроль реализации программы

Для определения уровня физической подготовленности учащихся используются тесты с определением своих конкретных нормативов для каждой возрастной группы. Оценка успеваемости складывается из качественных критериев оценки (отметки) уровня достижений учащегося, к которым относятся: - качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, - способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также их количественных показателей, достигнутых в двигательных действиях. При оценке достижений учеников учитываются индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, группа здоровья, психофизиологические особенности.

Особого внимания заслуживают систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта.

Контрольно-измерительные материалы

Оценка успеваемости по физической культуре в 10-11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

Демонстрировать физические качества:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 60 м с низкого старта, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
	Подтягивание из виса, кол-во раз	8	-
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз	-	24
Выносливость	Кроссовый бег на 2 км, мин	14.30	17.20
	Передвижение на лыжах на 2 км, мин	16.30	21.0
	Бег на 2000 м, мин	10.30	-
	Бег на 1000 м, мин	-	5.40
Координация	Последовательное выполнение кувырков кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3x10 м, с	8,2	8,8

**Оценки результатов тестирования учащихся 10-11 классов
для определения уровня физической подготовленности**

Девушки

Класс	Бег 30 м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивание (перекладина низкая) (кол – во раз)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
10	6,1	5,9	4,8	10,3	9,8	9,2	160	170	210	410	460	540	6	13	18
11	6,1	5,9	4,8	10,0	9,5	9,0	160	170	210	405	445	550	6	13	18

Юноши

Класс	Бег 30 м (сек)			Бег 60 м (сек)			Прыжок в длину с места (см)			Бросок набивного мяча (м)			Подтягивание (высокая перекладина) (кол – во раз)		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
10	5,2	5,1	4,4	9,6	8,9	8,0	180	195	230	450	480	640	4	8	11
11	5,1	5,0	4,3	9,2	8,5	7,7	190	205	240	457	505	680	5	9	12

Контроль уровня обученности

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Организация работы на уроках физической культуры по подготовке обучающихся к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Изучение предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должно обеспечить: подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Введение комплекса ГТО способствуют повышению эффективности использования возможности физической культуры в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечении преемственности в осуществлении физического воспитания.

Урочные занятия по физической культуре являются формой подготовки обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Привлечение и подготовка обучающихся к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО осуществляется через:

- Формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и ведении здорового образа жизни;
- Повышение общего уровня знаний о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий;
- Просветительскую деятельность на уроках физической культуры среди обучающихся по ознакомлению с нормативами и требованиями комплекса ГТО;
- Осуществление в конце года, по желанию обучающихся, контрольных тестирований по предварительной оценке уровня подготовленности обучающихся к выполнению нормативов;
- Пропаганда и популяризация комплекса ГТО;
- Проведение физкультурно-спортивных мероприятий, включающих тестирование комплекса ГТО;
- Участие в спортивных мероприятиях.

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

V. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзо- вый знак	Серебря- ный знак	Золотой знак	Бронзо- вый знак	Серебря- ный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 100 м (сек.)						
2	Бег на 2 км (мин., сек.)						
	или на 3 км (мин., сек.)						
3	Прыжок в длину с разбега (см)						
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)						
	или рывок гири (кол-во раз)						
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)						
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)						
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)						
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)						
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3x10 м (с)						
6	Прыжок в длину с разбега (см)						
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)						
7	Метание мяча весом 150 г (м)						
8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)						
9	Бег на лыжах 2 км (мин, с)**						
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)						
10	Плавание на 50 м (мин, с)						
11	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом						
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»						
12	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяжённость не менее, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО		7	7	8	7	7	8

2. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1	Утренняя гимнастика	105
2	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Темы проектов по предмету «Физическая культура» 10 – 11 класс

1. Паралимпийский спорт в России.
2. Развитие физических способностей в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
3. Роль общеразвивающих упражнений на уроках физической культуры.
4. Травматизм при занятиях физическими упражнениями.
5. Утомление при физической и умственной работе. Восстановление.
6. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.
7. Я выбираю спорт как альтернативу вредным привычкам.
8. Адаптация человеческого организма к физическим нагрузкам.
9. Двигательный режим и его значение.
10. Формирование двигательных умений и навыков.
11. ГТО – из прошлого в настоящее.
12. Влияние физических упражнений на дыхательную систему.
13. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.
14. Понятие телосложения и его типы. Правильная осанка – залог здоровья.
15. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.

Уровни сформированности навыков проектной деятельности

Критерий	Уровни сформированности навыков проектной деятельности	
	Базовый	Повышенный
Самостоятельное приобретение знаний и решение проблем	Работа в целом свидетельствует о способности самостоятельно с опорой на помощь руководителя ставить проблему и находить пути её решения; продемонстрирована способность приобретать новые знания и/или осваивать новые способы действий, достигать более глубокого понимания изученного	Работа в целом свидетельствует о способности самостоятельно ставить проблему и находить пути её решения; продемонстрировано свободное владение логическими операциями, навыками критического мышления, умение самостоятельно мыслить; продемонстрирована способность на этой основе приобретать новые знания и/или осваивать новые способы действий, достигать более глубокого понимания проблемы
Знание предмета	Продemonстрировано понимание содержания выполненной работы. В работе и в ответах на вопросы по содержанию работы отсутствуют грубые ошибки	Продemonстрировано свободное владение предметом проектной деятельности. Ошибки отсутствуют
Регулятивные действия	Продemonстрированы навыки определения темы и планирования работы. Работа доведена до конца и представлена комиссии;	Работа тщательно спланирована и последовательно реализована, своевременно пройдены все необходимые этапы обсуждения и представления.
	некоторые этапы выполнялись под контролем и при поддержке руководителя. При этом проявляются отдельные элементы самооценки и самоконтроля обучающегося	Контроль и коррекция осуществлялись самостоятельно
Коммуникация	Продemonстрированы навыки оформления проектной работы и пояснительной записки, а также подготовки простой презентации. Автор отвечает на вопросы	Тема ясно определена и пояснена. Текст /сообщение хорошо структурированы. Все мысли выражены ясно, логично, последовательно, аргументированно. Работа /сообщение вызывает интерес. Автор свободно отвечает на вопросы

**6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ПО РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Старшая школа	
1	Библиотечный фонд (книго-печатная продукция)		
1	2	3	4
1.1	Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования	Д	Образовательный стандарт, примерная основная образовательная программа, авторская рабочая программа входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная основная образовательная программа среднего общего образования по физической культуре	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	К	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.6	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.7	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журналы «Физическая культура в школе», «Спорт в школе» и др.
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Для изучения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	Технические средства обучения		
4.1	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP-3, а также магнитных записей
4.2	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чте-

			ния/записи компакт-дисков, аудио-, видеовходы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)
4.3	Сканер	Д	
4.4	Принтер лазерный	Д	
4.5	Копировальный аппарат	Д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательной организации
4.6	Цифровая фотокамера	Д	Минимальные размеры 1,25 × 1,25
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
Гимнастика			
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое высокое	Г	
5.3	Козел гимнастический	Г	
5.4	Перекладина гимнастическая	Г	
5.5	Брусья гимнастические разновысокие	Г	
5.6	Брусья гимнастические параллельные	Г	
5.7	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.8	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.9	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания
5.10	Скамья атлетическая вертикальная	Г	
5.11	Скамья атлетическая наклонная	Г	
5.12	Стойка для штанги	Г	
5.13	Штанги тренировочные	Г	
5.14	Гантели наборные	Г	
5.15	Коврик гимнастический	Г	
5.16	Коврики массажные	Г	
5.17	Маты гимнастические		
5.18	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
5.19	Мяч малый (теннисный)	К	
5.20	Скакалка гимнастическая	К	
5.21	Мяч малый (мягкий)	К	
5.22	Палка гимнастическая	К	
5.23	Обруч гимнастический	К	
5.24	Секундомер настенный с защитной сеткой	Д	
5.25	Пылесос	Д	Для влажной уборки зала и спортивного инвентаря
Легкая атлетика			
5.26	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.27	Стойки для прыжков в высоту	Д	
5.28	Барьеры легкоатлетические тренировочные	Г	
5.29	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.30	Лента финишная	Д	
5.31	Дорожка разметочная для прыжков в	Г	

	длину с места		
5.32	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
5.33	Номера нагрудные	Г	
Спортивные игры			
5.34	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.35	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.36	Мячи баскетбольные	Г	
5.37	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.38	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.39	Ворота для мини-футбола	Д	
5.40	Мячи футбольные	Г	
5.41	Сетка волейбольная	Д	
5.42	Мячи волейбольные	Д	
5.43	Номера нагрудные	Г	
5.44	Компрессор для накачивания мячей	Д	
Измерительные приборы			
5.45	Пульсометр	Г	
5.46	Комплект динамометров ручных	Д	
5.47	Ступенька универсальная (для степ-теста)	Г	
5.48	Весы медицинские с ростомером	Д	
Средства доврачебной помощи			
5.49	Аптечка медицинская	Д	
Дополнительный инвентарь			
5.55	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д	Доска должна быть передвижная и должна легко перемещаться по спортивному залу
6	Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми и туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз (перемен)
6.3	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.4	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7	Пришкольный стадион (площадка)		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
7.4	Площадка игровая баскетбольная	Д	
7.5	Площадка игровая волейбольная	Д	
7.6	Гимнастический городок	Д	
7.7	Полоса препятствий	Д	
7.8	Лыжная трасса	Д	С небольшими отлогими склонами
7.9	Комплект шанцевых инструментов для подготовки мест для занятий на спортивном стадионе	Д	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (20-25 учащихся).

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

Д - демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговорённых случаев);

К - комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г - комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

**Календарно-тематическое планирование
по предмету «Физическая культура»**