

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №6»
г. Глазова Удмуртской Республики

**Рабочая программа
по физической культуре
10-11 класс**

2023-2024 учебный год

Составители:

Смолокурова Галина Михайловна, учитель физической культуры, I категория.
Ельцов Александр Евгеньевич, учитель физической культуры

2023 год

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по физ.культуре для 10-11 класса разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (утверждён приказом МОиН РФ №413 от 17 мая 2012 г.) с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября 2020 г., 11 декабря 2020 г.
- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 г. № 2/16-з).
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 N 189 (ред. от 24.11.2015) "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (вместе с "СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы» зарегистрированного в Минюсте России 03.03.2011 N 19993);
- Федеральным перечнем учебников, рекомендованных к использованию при реализации программ общего образования;
 - КОНЦЕПЦИЯ преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы I. Значение учебного предмета в системе общего образования Физическая культура является неотъемлемой частью культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. Физическое воспитание в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы (далее – образовательные организации), является универсальным средством формирования разносторонней и гармонично развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения, воспитания и оздоровления. Его содержание направлено на развитие физических качеств, двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурно-спортивной деятельности, формирование культуры здорового образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой. Освоение учебного предмета «Физическая культура» создает условия для развития мотивации обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, отражает результаты обучения, включающие положительную динамику личных показателей физического развития, физической подготовленности, физического совершенствования каждого обучающегося. Умения выполнять технические и тактические, приемы и физические упражнения из различных видов спорта важны для дальнейшего

использования в двигательной, игровой и соревновательной деятельности на протяжении всей жизни человека.

В процессе преподавания учебного предмета «Физическая культура» формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается

опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства

физического воспитания для организации учебной, внеурочной и досуговой деятельности.

– Физическая культура и здоровый образ жизни подрастающего поколения – залог

здоровья нации, основа национальной безопасности.

II. Проблемы изучения и преподавания учебного предмета

1. Проблемы мотивационного характера

В современных условиях значительное снижение мотивации обучающихся к учебному предмету «Физическая культура» связано с рядом причин:

– несоответствие личностных интересов обучающихся и содержания программ учебного предмета, где виды двигательной деятельности, в большинстве случаев,

не удовлетворяют современным запросам молодежи;

– несовершенство механизмов, позволяющих формировать у обучающихся навыки

самостоятельной учебной деятельности с учетом уровня их физического развития,

– физической подготовленности, индивидуальных особенностей здоровья и интересов;

– неэффективность механизмов использования сетевой формы реализации образовательных программ общего образования (в том числе во внеурочной деятельности) и

образовательных программ дополнительного образования, ресурсов физкультурно-спортивных и иных организаций для осуществления обучения и воспитания обучающихся.

2. Проблемы содержательного характера

Содержание учебного предмета «Физическая культура» не в полной мере обеспечивает:

– преемственность и взаимосвязь уровней образования – дошкольного, начального

общего образования, основного общего и среднего общего образования;

– интеграцию и равные возможности для обучающихся в использовании урочных,

внеурочных и других форм обучения и средств физической культуры и спорта;

– системность вариативного, разноуровневого подхода к процессу обучения предмету

(с учетом состояния здоровья, физического развития и интересов обучающихся);

– формирование у обучающихся на уровнях дошкольного и начального общего образования навыков здорового и безопасного образа жизни средствами гимнастики;

– единые подходы к критериям и методикам оценивания успеваемости обучающихся по учебному предмету;

- механизмы педагогического и медицинского контроля за занятиями физической культурой;
- возможности использования в содержании программ и учебников модулей по традиционным, национальным и новым видам спорта.

3. Проблемы методического характера

В методическом обеспечении учебного предмета недостаточное внимание уделяется:

- созданию современных, научно обоснованных технологий обучения в области физической культуры и спорта;
- методикам выявления одаренных детей в области физической культуры;
- современным методам и средствам обучения детей, имеющих ограниченные возможности здоровья;
- обновлению учебно-методических комплексов и программ мониторинга состояния физической подготовленности обучающихся образовательных организаций с учетом современных технологий;
- созданию единой федеральной электронной библиотеки (базы) образовательных проектов, программ и модулей по учебному предмету, внеурочной деятельности
- лучших отечественных традиций и успешных мировых практик в области физического воспитания;
- развитию образовательных информационных ресурсов для учителей физической культуры;
- созданию безопасных условий для проведения урочных и внеурочных форм занятий физкультурно-спортивной направленности;
- современному оснащению спортивных залов инвентарем и оборудованием в соответствии с запросами участников образовательных отношений.

4. Кадровые проблемы

В кадровом обеспечении недостаточное внимание уделяется:

- системе подготовки и дополнительного профессионального образования учителей физической культуры, не отвечающей современным требованиям в части формирования их компетенций в соответствии с запросами участников образовательных отношений;
- процедуре аттестации учителей физической культуры, способствующей их профессиональному росту и выстраиванию индивидуальных образовательных траекторий;
- механизмам межведомственного сотрудничества (образование, спорт, здоровье, культура) по созданию скоординированных программ повышения квалификации педагогических работников физкультурно-спортивного профиля.

III. Цель и задачи Концепции

Целью преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации ,реализующих основные

общеобразовательные программы (далее – Концепция) является создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его воспитательного и оздоровительного потенциала в образовательных организациях на основе модернизации системы физического воспитания в соответствии с социальными запросами общества и перспективными задачами развития Российской Федерации в современном мире.

Задачи Концепции:

- модернизация содержания учебного предмета на основе взаимосвязи учебной и внеурочной деятельности, а также дополнительного образования, с учетом новых методов обучения и воспитания, образовательных технологий;
- совершенствование учебно-методического обеспечения и материально-технического оснащения учебного предмета;
- обеспечение условий для приобретения обучающимися базовых умений и навыков, способствующих повышению личных показателей физического развития, физической подготовленности, освоению широкого социального спектра универсальных компетенций, необходимых для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурного образования;
- расширение базы информационных ресурсов, необходимых для реализации образовательных программ, технологического инструментария деятельности обучающихся и педагогических работников;
- развитие кадрового потенциала в сфере физической культуры;
- повышение у обучающихся мотивации к регулярным занятиям физической культурой и формирование навыков здорового образа жизни.

IV. Основные направления реализации

Многолетние традиции преподавания физической культуры в образовательных организациях – методические подходы, учебно-методические комплексы, исторически сложившаяся образовательная, научная, спортивная практика, педагогический опыт физического воспитания – представляют собой важнейший потенциал российской системы общего образования. Основные направления реализации Концепции обеспечивают научно-обоснованный подход в обучении и преподавании учебного предмета, межпредметную интеграцию, единообразие образовательного пространства, преемственность на всех уровнях образования, включая дошкольный, создание системы индексации

- физического развития и физической подготовленности обучающихся, выявление и поддержку одаренных обучающихся на основе межведомственного взаимодействия,
- материально-техническое обеспечение и развитие кадрового потенциала.

1. Обновление содержания и технологий преподавания учебного предмета

На уровне основного среднего общего образования необходимо обеспечить формирование у обучающихся компетенций по осознанному ведению здорового образа жизни, привычки к самостоятельным занятиям по развитию основных физических качеств, профилактике и укреплению здоровья через:

реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и вновь развивающихся видов спорта, а также современных оздоровительных систем;

- преподавание уроков с оздоровительной, общеразвивающей, спортивной и практико-ориентированной направленностью; участие в деятельности школьных спортивных клубов;
- демонстрацию обучающимися полученных компетенций через выполнение

тестов Всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников «Президентские состязания» и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- освоение дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта, участие в соревновательной деятельности.
 - В целях обновления содержания и технологий преподавания учебного предмета целесообразно:
 - усовершенствовать контрольные измерительные материалы для проведения промежуточной аттестации с учетом необходимости тестирования знаний о физической культуре, способах физкультурной деятельности, основных физических качеств в соответствии с уровнем образования;
 - совершенствовать учебно-методические комплексы по физической культуре, ориентированные на оптимальное сочетание обязательной части основной образовательной программы и части, формируемой участниками образовательных отношений, предполагающей приоритетное развитие самостоятельной творческой работы обучающихся;
 - совершенствовать технологии проведения и содержание всероссийской олимпиады школьников по физической культуре;
 - регламентировать деятельность школьных спортивных клубов как одной из форм внеурочной деятельности;
 - модернизировать формы, средства и технологии преподавания учебного предмета в соответствии с сенситивными периодами развития физических качеств иными особенностями обучающихся;
 - обеспечить системный подход в интеграции содержания учебного предмета с программами воспитания и социализации обучающихся с учетом использования ресурсов социальной среды; совершенствовать формы, средства и технологии педагогического и медицинского контроля за занятиями физической культурой;
- использовать ресурсы физкультурно-спортивных и иных организаций различной социальной направленности, в том числе для популяризации здорового образа жизни;
- в ходе достижения планируемых результатов освоения общеобразовательных программ учитывать необходимость формирования антидопингового мировоззрения и поведения.

2. Обновление учебно-методического обеспечения

и материально-технического оснащения. В целях обновления учебно-методического характера необходимо:

совершенствовать учебно-методические комплексы по физической культуре, в том числе с использованием электронных и мультимедийных технологий, с учетом приоритета самостоятельной работы обучающихся, а также механизмы их экспертной оценки;

совершенствовать процессы разработки, апробации и внедрения новых методов обучения и воспитания, образовательных технологий, использования образовательных ресурсов, реализации инновационных проектов и программ;

использовать методические ресурсы различных видов спорта, удовлетворяющих современным запросам молодежи с учетом здоровья сберегающих технологий, в том числе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, или временными ограничениями физической нагрузки;

разработать инструментарий для оценки физических способностей, спортивных интересов обучающихся и образовательного самоопределения в

области внеурочной деятельности, включая автоматизированное интерактивное тестирование;

создать электронную научно-методическую ресурсную базу по учебному предмету на основе современных подходов к диагностике результатов обучения, определения уровня здоровья и физической подготовленности обучающихся. Для методического обеспечения деятельности учителя физической культуры целесообразно:

создание и организация деятельности информационных консультационных центров;

создание единой федеральной электронной библиотеки (базы) образовательных

проектов, программ и модулей по учебному предмету, внеурочной деятельности

лучших отечественных традиций и успешных мировых практик в области физического

воспитания.

Для обновления материально-технического обеспечения и оснащения необходимо:

разработать требования безопасности к спортивному инвентарю и оборудованию,

используемому в образовательной деятельности по учебному предмету, к его сертификации, правила безопасности по эксплуатации объектов физкультурной и спортивной инфраструктуры;

обеспечить обновление санитарно-эпидемиологических требований и норм к спортивной инфраструктуре образовательных организаций;

организовать испытательные центры для оценки технического уровня и безопасности

объектов школьной спортивной инфраструктуры, оборудования и инвентаря;

обновить примерный перечень и характеристики современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений образовательных организаций;

создать единую электронную базу спортивных сооружений, спортивных площадок и зон рекреации образовательных организаций.

3. Развитие информационных ресурсов

Реализация основных общеобразовательных программ в современных условиях

предусматривает для обучающихся и педагогических работников необходимость

развития образовательных информационных ресурсов, включающих: форматы организации индивидуальной (совместной) деятельности обучающихся,

сетевые модули для самостоятельного углубленного изучения программ по видам спорта, отдельных тем и разделов по физической культуре, спорту, физическому воспитанию;

банки современных средств диагностики результатов обучения, физического развития, определения уровня здоровья, физической подготовленности;

функционирование информационного центра, координирующего процесс развития учебного предмета (урочную и внеурочную деятельность) и его результаты.

4. Повышение кадрового потенциала

В целях укрепления кадрового потенциала необходимо:

модернизировать программы подготовки по направлению «Педагогическое образование» (профиль «Физическая культура»);

обеспечить преемственность между образовательными программами общего, профессионального, высшего и дополнительного профессионального образования;

совершенствовать механизмы дополнительного профессионального образования педагогических работников физкультурно-спортивного направления с учетом использования модульной системы и электронного обучения; личных запросов в части формирования (совершенствования) новых компетенций и индивидуальных траекторий профессионального развития; привлечения ресурсов профессиональных сообществ учителей физической культуры и спортивных федераций;

совершенствовать систему подготовки и дополнительного профессионального образования руководителей и педагогических работников, осуществляющих образовательную деятельность в школьных спортивных клубах;

разработать механизмы профессиональной поддержки учителей физической культуры, работающих в сельской местности, в отдаленных территориях, реализующих программы по адаптивной физической культуре; молодых специалистов; совершенствовать систему оценки качества работы учителей физической культуры, в том числе аттестацию, на основе внедрения национальной системы профессионального роста педагогических работников; уточнить в профессиональном стандарте педагога требования к профессиональным компетенциям, необходимым для выполнения трудовой функции, в том числе по адаптивной физической культуре.

5. Формирование у обучающихся мотивации к регулярным занятиям физической культурой и использованию навыков здорового образа жизни

Для формирования у обучающихся мотивации к регулярным занятиям физической культурой и использованию навыков здорового образа жизни целесообразно:

обеспечить условия для индивидуализации обучения, профессиональной ориентации, выявления и поддержки обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры;

обеспечить условия для участия обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в различных формах конкурсных мероприятий;

обеспечить в ходе реализации образовательных программ, включая внеурочную и соревновательную деятельность, сетевое взаимодействие с использованием ресурсированных организаций (научных, медицинских, культурных, физкультурно-спортивных), а также организаций дополнительного образования;

разработать механизмы формирования навыков здорового образа жизни, в том числе антидопингового мировоззрения и поведения через взаимодействие с семьей и родительским сообществом, создание и реализацию индивидуальных образовательно-воспитательных проектов.

V. Реализация Концепции

Реализация Концепции обеспечит модернизацию учебного предмета «Физическая культура» и будет способствовать разработке и апробации механизмов развития физкультурного образования в Российской Федерации.

Планируемым механизмом реализации Концепции является включение соответствующих задач в разработку нормативных и методических документов, регламентирующих данную предметную область, в осуществляемые мероприятия целевых федеральных и региональных программ, программ развития отдельных образовательных организаций, финансируемых за счет средств государственной программы Российской Федерации «Развитие

образования», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642, федерального бюджета, бюджетов субъектов Российской Федерации, местных бюджетов, а также через привлечение спонсорских средств и средств государственных корпораций.

Правоустанавливающими документами и локальными нормативными актами МБОУ «Гимназия №6» г. Глазова:

Уставом МБОУ «Гимназия №6»,

Основной образовательной программой СОО МБОУ «Гимназия №6»,

- Положением о системе оценки результатов обучения и развития обучающихся 5-11 классов по ФГОС ООО и ФГОС СОО.
- Положением о внутренней оценке качества образования в МБОУ «Гимназия №6».

Характеристика учебно-методического комплекса

Рабочая программа составлена на основе учебно-методического комплекса к учебнику: В.И.Ляха и А.А.Зданевича «Физическая культура 10-11 классы».

Цели изучения предмета

Изучение физической культуры на уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих *целей*:

Методологической основой реализации ФГОС является системно-деятельностный подход, который обеспечивает:

формирование готовности обучающихся к саморазвитию и непрерывному образованию;

проектирование и конструирование развивающей образовательной среды организации, осуществляющей образовательную деятельность;

активную учебно-познавательную деятельность обучающихся;

построение образовательной деятельности с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и здоровья обучающихся.

Общая характеристика учебного предмета

Учебный предмет физическая культура является обязательным для изучения на уровне среднего общего образования, осваивается на *базовом/углубленном* уровне и является одной из составляющих предметной области физическая культура .

Программа определяет содержание материала по учебному предмету 204 ч, его форму и объем, которые соответствуют возрастным особенностям обучающихся и учитывают возможность освоения ими теоретической и практической деятельности, что является важнейшим компонентом развивающего обучения.

Практическая значимость школьного курса физ.культура.

Описание места предмета в учебном плане

Учебный предмет «физическая культура» на уровне среднего общего образования изучается с 10 по 11 класс. Общее количество времени на два года обучения составляет 204 часа. Общая недельная нагрузка в каждом году обучения составляет 3 часа.

Учебный предмет «физическая культура » изучается на базовом / углубленном уровне (в объеме 102 часа) 3 часа в неделю .

Личностные, мета-предметные и предметные результаты освоения предмета « физическая культура» в 10 -11 классе с учетом программы воспитания

Изучение физической культуры на уровне среднего общего образования способствует формированию у учащихся личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, соответствующих требованиям федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

Личностные результаты:

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

ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, антикоррупционное мировоззрение, правосознание, экологическую культуру;

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;

готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

способность ставить цели и строить жизненные планы;

готовность и способность обучающихся к саморазвитию, личностному самоопределению и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности 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, умение оказывать первую помощь.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

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 государственных символов (герб, флаг, гимн);

способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой

край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

гражданственность, гражданская позиция 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, готового к участию в общественной жизни;

соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность 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, готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности 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;

принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

способность к сопереживанию и формированию позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

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;

экологическая культура, бережные отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности, готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

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

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

Мета-предметные результаты освоения ООП

Мета-предметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

самостоятельно определять цели деятельности и составлять 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;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

познавательной рефлексии как осознанию совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения;

умению ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

определять назначение и функции различных социальных институтов;

самостоятельной информационно-познавательной деятельности, навыкам получения необходимой информации из словарей разных типов, умению ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

навыкам познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыкам разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск

возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

распознавать конфликтные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты:

На уровне среднего общего образования в соответствии с ФГОС СОО предметные результаты зависят от уровня освоения учебного предмета (базовый или углубленный).

Планируемые результаты освоения учебного предмета « физическая культура»

на базовом /углубленном уровне.

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» адресована создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Примерная программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в

формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

Физическое совершенствование

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные

компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхро гимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка.

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного

тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на

гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика»

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта»

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Система оценки достижения планируемых предметных результатов

В МБОУ «Гимназия № 6» принята 4-балльная шкала отметок: «5» - отлично; «4» - хорошо; «3» - удовлетворительно; «2» - неудовлетворительно или отсутствие ответа или работы по неуважительной причине.

При решении отдельных учебных задач обучающийся оценивает свою работу отметкой, обосновывая её, и демонстрирует при этом понимание цели задания, умение сравнить результат с целью, находить и признавать ошибки, оценивать степень самостоятельности при выполнении работы.

Виды и формы текущего и промежуточного контроля представлены в таблице:

| | | 10 класс | | |
|----------|---------------------------|-------------------------|--|--|
| | | Практическая часть | | |
| | | Количество работ | | |
| раздел | тема | Формы текущего контроля | | |
| | | зачет | | |
| л/а | Бег на короткую дистанцию | 1 | | |
| Л/а | кросс | 1 | | |
| 11 класс | | | | |
| раздел | тема | Формы текущего контроля | | |
| | | зачет | | |
| л/а | Бег на короткую дистанцию | 1 | | |
| л/а | кросс | 1 | | |

Промежуточная аттестация по предмету проводится в форме **учета текущего контроля**, при этом оценка определяется как среднее арифметическое значение отметок за текущий контроль выставляется в соответствии с правилами математического округления. В качестве отметок, влияющих на результат промежуточной аттестации, используются отметки за следующие формы текущего контроля:

1. Раздел легкая атлетика тема: бег на короткую дистанцию
2. Раздел легкая атлетика тема: кросс

10 класс

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

Выпускник на базовом уровне научится:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Предметные результаты Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

| № урока | Тема | Содержание |
|----------------------------|--|--|
| Раздел 1. Лёгкая атлетика. | | |
| 1. | Низкий старт. Инструктаж по ТБ. | <p>Урок физической культуры - основная форма физического воспитания в гимназии. Важнейшие требования к уроку: обеспечение дифференцированного подхода к учащимся с учётом их здоровья, физического развития, пола и двигательной подготовленности.</p> <p>Достижение оптимально высокой моторной плотности урока, динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности уроков (для этого используются передовые методы и формы: круговая тренировка, игровой и соревновательный метод, применение бригадного метода работы от начальной школы через среднее звено к старшим классам).</p> <p>Формирование у детей навыков и умений самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения упражнений учащиеся получают на уроке. Их содержание направлено на развитие физических качеств, повторение простейших двигательных действий, осваиваемых на уроках.</p> <p>В целях контроля за результативностью урока во всех классах не менее двух раз в год проводится проверка физической подготовленности учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> * бег 30 м с высокого старта * бег в течение 6 мин. * прыжки в длину с места * подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и на низкой перекладине (девочки) * челночный бег 3x10 м * наклон вперёд на гибкость <p>При составлении планирования учитывались приём нормативов комплекса ГТО, «Президентских состязаний», а также участие школы в городских Спартакиадах по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, лёгкоатлетические эстафеты).</p> <p>В разделе «основы знаний» даны понятия о значении физической культуры, личной гигиены, закаливаний, двигательном режиме, первой медицинской помощи и т.д.</p> <p>На основании Указа Президента Российской Федерации от 24.03.2014г. № 172 « О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», пункта 8 плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», утверждённого распоряжением Правительства Российской Федерации от 30.06.2014г. на уроках физической культуры проводить тестирование по видам комплекса ГТО согласно возрастным группам 4 -5 ступени.</p> <p>Все другие разделы программы направлены на обучение и развитие двигательных умений и навыков, а также на развитие двигательных</p> |
| 2. | Биохимические основы бега. Бег по дистанции | |
| 3. | Биохимические основы бега. Бег по дистанции | |
| 4. | Эстафетный бег. | |
| 5. | Бег на результат (30м). Достижения спортсменов УР на ОИ. | |
| 6. | Биохимические основы прыжков. Прыжок в длину . | |
| 7. | Биохимические основы прыжков. Прыжок в длину. | |
| 8. | Прыжок в длину. | |
| 9. | Биохимическая основа метания. Метание мяча. | |
| 10. | Метание гранаты. | |
| 11. | Метание гранаты. | |

| | | |
|----------------------------|--|---|
| | | способностей силы, скорости, выносливости, гибкости, координации движений. |
| Раздел 2. Спортивные игры. | | |
| 12. | Баскетбол. Т.Б на играх. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. | |
| 13. | Баскетбол. Т.Б на играх. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. | |
| 14. | Бросок мяча в движении. | |
| 15. | Бросок мяча в движении. | |
| 16. | Бросок мяча в прыжке. Зонная защита | |
| 17. | Бросок мяча в прыжке. Зонная защита | |
| 18. | Бросок мяча в прыжке. Зонная защита | |
| 19. | Зонная защита (2х3). Учебная игра | |
| 20. | Зонная защита (2 х3). Учебная игра. | |
| 21. | Волейбол. ТБ на уроках. Верхняя передача. | |
| 22. | Волейбол. ТБ на уроках. Верхняя передача. | |
| 23. | Прямой нападающий удар. | |
| 24. | Техника передачи мяча. | |
| Раздел 3 Гимнастика | | |
| 25. | Инструктаж по ТБ. Висы и упоры | <p>В разделе «Гимнастика» упражнения на брусьях заменены элементами ритмической гимнастики с музыкальным сопровождением. А в акробатику включены упражнения на гибкость, растягивание, осанку с углубленным изучением комплексов на отдельные мышечные группы и мышечный корсет.</p> <p>Контроль знаний и умений осуществляется на текущих уроках для отдельных учащихся и контрольных - для всех учащихся.</p> <p>Учащиеся, временно освобожденные от занятий по предмету, присутствуют на уроке, оказывают посильную помощь учителю.</p> <p>Учащиеся, освобожденные от занятий на длительный срок, сдают учебный материал устно, делают сообщения или рефераты.</p> <p>По предмету «Физическая культура» учащиеся подготовительной медицинской групп имеют оценку на общих основаниях, за исключением противопоказанных им видов физических упражнений (занятия ЛФК).</p> |
| 26. | Висы и упоры | |
| 27. | Висы и упоры | |
| 28. | Висы и упоры. ОРУ с гантелями | |
| 29. | Висы и упоры. ОРУ с гантелями | |
| 30. | Висы и упоры. Подтягивания на низкой перекладине. | |
| 31. | Висы и упоры. Подтягивания на перекладине | |
| 32. | Висы и упоры. Подтягивания на перекладине | |
| 33. | Висы и упоры. Подтягивания на перекладине | |
| 34. | Висы и упоры. ОРУ в движении. | |
| 35. | Техника выполнения упражнений на снарядах | |
| 36. | Акробатика | |
| 37. | Акробатика | |

| | | |
|------------------------------|--|---|
| 38. | Акробатика | |
| 39. | Акробатика | |
| 40. | Акробатика. Прыжковые упражнения | |
| 41. | Акробатика. Прыжковые упражнения | |
| 42. | Акробатика. Прыжковые упражнения | |
| 43. | Акробатика | |
| 44. | Акробатика. Прыжковые упражнения | |
| 45. | Техника выполнения комбинации из 5 элементов | |
| Раздел 4 Спортивные игры. | | |
| 46 | Волейбол. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча снизу. | |
| 47 | Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. | |
| 48 | Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. | |
| Раздел 5. Лыжная подготовка. | | |
| 49 | Инструктаж по ТБ. Попеременные хода. | <p>Терминология лыжного спорта. Правила и организация про ведения соревнований по лыжам. Техника безопасности по проведению занятий и соревнований. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Техника безопасности при выполнении физических упражнений</p> <p>В конце 3 четверти, после лыжной подготовки по возможности проводятся занятия на коньках. Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей - климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры. Национально-региональный компонент программы по физической культуре содержит знакомство с удмуртскими народными играми и основы знаний о достижениях лучших спортсменов Удмуртии по видам спорта.</p> |
| 50 | Температурный режим. Попеременные хода. | |
| 51 | Температурный режим. Попеременные хода. | |
| 52 | Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременные хода. | |
| 53 | Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременные хода. | |
| 54 | Переход с попеременных на одновременные хода | |
| 55 | Особенности физической подготовки лыжника | |
| 56 | Особенности физической подготовки лыжника | |
| 57 | Коньковый ход | |
| 58 | Коньковый ход. Олимпийские чемпионы Удмуртии | |
| 59 | Коньковый ход. Олимпийские чемпионы Удмуртии | |
| 60 | Преодоление подъемов и препятствий | |
| 61 | Преодоление подъемов и препятствий | |

| | | |
|----------------------------|---|--|
| 62 | Прохождение дистанции до 5 км | |
| 63 | Прохождение дистанции до 5 км | |
| 64 | Прохождение дистанции до 5 км | |
| 65 | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий | |
| 66 | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий | |
| Раздел 6. Спортивные игры. | | |
| 67 | Волейбол. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. | <p>Волейбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых занятий. Технические приемы и тактические действия в волейболе. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной обстановке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений</p> <p>Баскетбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых занятий. Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной обстановке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений</p> <p>Футбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу и мини-футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых занятий. Технические приемы и тактические действия в футболе, мини-футболе. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной обстановке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений</p> |
| 68 | Прямой нападающий удар. Позиционное нападение | |
| 69 | Прямой нападающий удар. Позиционное нападение | |
| 70 | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | |
| 71 | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | |
| 72 | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | |
| 73 | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через | |
| 74 | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через | |
| 75 | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через | |
| 76 | Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Групповое блокирование | |
| 77 | Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Групповое блокирование | |
| 78 | Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Групповое блокирование | |
| 79 | Баскетбол. Передача мяча различными способами в движении | |
| 80 | Баскетбол. Передача мяча различными способами в движении | |
| 81 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 1 x 2) | |
| 82 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 1 x 2) | |
| 83 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 1 | |

| | | |
|---------------------------|--|--|
| | x2) | В программе материал делится на две части - <i>базовую</i> и <i>вариативную</i> . В <i>базовую часть</i> входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». <i>Вариативная часть</i> включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола, мини- футбол. |
| 84 | Ведение мяча с сопротивлением. | |
| 85 | Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). | |
| 86 | Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). | |
| 87 | Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). | |
| 88 | Футбол. Удары по мячу. | |
| 89 | Ведение, обводка, пас | |
| 90 | Игра в мини-футбол | |
| 91 | Волейбол. | |
| 92. | Волейбол. | |
| Раздел 7.Лёгкая атлетика. | | |
| 93 | Спринтерский бег | |
| 94 | Спринтерский бег. Челночный бег. | |
| 95 | Спринтерский бег. Челночный бег. | |
| 96 | Бег 30м на результат | |
| 97 | Прыжок в высоту. | |
| 98 | Прыжок в высоту. | |
| 99 | Прыжок в высоту. | |
| 100 | Метание гранаты | |
| 101 | Метание гранаты | |
| 102 | Метание гранаты | |

11 класс

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

Выпускник на базовом уровне научится:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Предметные результаты Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

| № урока | Тема | Содержание |
|----------------------------|---|--|
| Раздел 1. Лёгкая атлетика. | | |
| 1. | Низкий старт. Инструктаж по ТБ. | Урок физической культуры - основная форма физического воспитания в гимназии. Важнейшие требования к уроку: обеспечение дифференцированного подхода к учащимся с учётом их здоровья, физического развития, пола и двигательной подготовленности. Достижение оптимально высокой моторной плотности урока, динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности |
| 2. | Биохимические основы бега. Бег по дистанции | |
| 3. | Биохимические основы бега. Бег по дистанции | |
| 4. | Эстафетный бег. | |
| 5. | Бег на результат (30м). Достижения спортсменов УР на | |

| | | | |
|-----------------------------------|--|---|--|
| | <i>ОИ.</i> | | |
| 6. | Биохимические основы прыжков. Прыжок в длину. | <p>уроков (для этого используются передовые методы и формы: круговая тренировка, игровой и соревновательный метод, применение бригадного метода работы от начальной школы через среднее звено к старшим классам).</p> <p>Формирование у детей навыков и умений самостоятельных занятий физической культурой.</p> <p>Задание для самостоятельного выполнения упражнений учащиеся получают на уроке. Их содержание направлено на развитие физических качеств, повторение простейших двигательных действий, осваиваемых на уроках.</p> <p>В целях контроля за результативностью урока во всех классах не менее двух раз в год проводится проверка физической подготовленности учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> * бег 30 м с высокого старта * бег в течение 6 мин. * прыжки в длину с места * подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и на низкой перекладине (девочки) * челночный бег 3x10 м * наклон вперёд на гибкость <p>При составлении планирования учитывались приём нормативов комплекса ГТО, «Президентских состязаний», а также участие школы в городских Спартакиадах по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, лёгко атлетические эстафеты).</p> <p>В разделе «основы знаний» даны понятия о значении физической культуры, личной гигиены, закаливаний, двигательном режиме, первой медицинской помощи и т.д.</p> <p>На основании Указа Президента Российской Федерации от 24.03.2014г. № 172 « О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», пункта 8 плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», утверждённого распоряжением Правительства Российской Федерации от 30.06.2014г. на уроках физической культуры проводить тестирование по видам комплекса ГТО согласно возрастным группам 4 -5 ступени.</p> <p>Все другие разделы программы направлены на обучение и развитие двигательных умений и навыков, а также на развитие двигательных способностей силы, скорости, выносливости, гибкости, координации движений.</p> | |
| 7. | Биохимические основы прыжков. Прыжок в длину. | | |
| 8. | Прыжок в длину. | | |
| 9. | Биохимическая основа метания. Метание мяча. | | |
| 10. | Метание гранаты. | | |
| 11. | Метание гранаты. | | |
| Раздел 2. Спортивные игры. | | | |
| 12. | Баскетбол. Т.Б на играх. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. | | |
| 13. | Баскетбол. Т.Б на играх. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. | | |

| | | |
|---------------------|---|---|
| 14. | Бросок мяча в движении. | |
| 15. | Бросок мяча в движении. | |
| 16. | Бросок мяча в прыжке. Зонная защита | |
| 17. | Бросок мяча в прыжке. Зонная защита | |
| 18. | Бросок мяча в прыжке. Зонная защита | |
| 19. | Зонная защита (2x3). Учебная игра | |
| 20. | Зонная защита (2 x3). Учебная игра. | |
| 21. | Волейбол. ТБ на уроках. Верхняя передача. | |
| 22. | Волейбол. ТБ на уроках. Верхняя передача. | |
| 23. | Прямой нападающий удар. | |
| 24. | Техника передачи мяча. | |
| Раздел 3 Гимнастика | | |
| 25. | Инструктаж по ТБ. Висы и упоры | <p>В разделе «Гимнастика» упражнения на брусках заменены элементами ритмической гимнастики с музыкальным сопровождением. А в акробатику включены упражнения на гибкость, растягивание, осанку с углубленным изучением комплексов на отдельные мышечные группы и мышечный корсет.</p> <p>Контроль знаний и умений осуществляется на текущих уроках для отдельных учащихся и контрольных - для всех учащихся.</p> <p>Учащиеся, временно освобожденные от занятий по предмету, присутствуют на уроке, оказывают посильную помощь учителю.</p> <p>Учащиеся, освобожденные от занятий на длительный срок, сдают учебный материал устно, делают сообщения или рефераты.</p> <p>По предмету «Физическая культура» учащиеся подготовительной медицинской групп имеют оценку на общих основаниях, за исключением противопоказанных им видов физических упражнений (занятия ЛФК).</p> |
| 26. | Висы и упоры | |
| 27. | Висы и упоры | |
| 28. | Висы и упоры. ОРУ с гантелями | |
| 29. | Висы и упоры. ОРУ с гантелями | |
| 30. | Висы и упоры. Подтягивания на низкой перекладине. | |
| 31. | Висы и упоры. Подтягивания на перекладине | |
| 32. | Висы и упоры. Подтягивания на перекладине | |
| 33. | Висы и упоры. Подтягивания на перекладине | |
| 34. | Висы и упоры. ОРУ в движении. | |
| 35. | Техника выполнения упражнений на снарядах | |
| 36. | Акробатика | |
| 37. | Акробатика | |
| 38. | Акробатика | |
| 39. | Акробатика | |
| 40. | Акробатика. Прыжковые упражнения | |
| 41. | Акробатика. Прыжковые упражнения | |
| 42. | Акробатика. Прыжковые упражнения | |
| 43. | Акробатика | |
| 44. | Акробатика. Прыжковые упражнения | |

| | | |
|------------------------------|--|---|
| 45. | Техника выполнения комбинации из 5 элементов | |
| Раздел 4 Спортивные игры. | | |
| 46 | Волейбол. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча снизу. | |
| 47 | Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. | |
| 48 | Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. | |
| Раздел 5..Лыжная подготовка. | | |
| 49 | Инструктаж по ТБ. Попеременные хода. | <p>Терминология лыжного спорта. Правила и организация про ведения соревнований по лыжам. Техника безопасности по проведению занятий и соревнований. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Техника безопасности при выполнении физических упражнений</p> <p>В конце 3 четверти, после лыжной подготовки по возможности проводятся занятия на коньках. Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей - климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры. Национально-региональный компонент программы по физической культуре содержит знакомство с удмуртскими народными играми и основы знаний о достижениях лучших спортсменов Удмуртии по видам спорта.</p> |
| 50 | Температурный режим. Попеременные хода. | |
| 51 | Температурный режим. Попеременные хода. | |
| 52 | Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременные хода. | |
| 53 | Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременные хода. | |
| 54 | Переход с попеременных на одновременные хода | |
| 55 | Особенности физической подготовки лыжника | |
| 56 | Особенности физической подготовки лыжника | |
| 57 | Коньковый ход | |
| 58 | Коньковый ход. Олимпийские чемпионы Удмуртии | |
| 59 | Коньковый ход. Олимпийские чемпионы Удмуртии | |
| 60 | Преодоление подъемов и препятствий | |
| 61 | Преодоление подъемов и препятствий | |
| 62 | Прохождение дистанции до 5 км | |
| 63 | Прохождение дистанции до 5 км | |
| 64 | Прохождение дистанции до 5 км | |
| 65 | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий | |
| 66 | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий | |
| Раздел 6. Спортивные игры. | | |
| 67 | Волейбол. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием | Волейбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения |

| | | |
|----|--|--|
| | мяча двумя руками снизу. | <p>соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых занятий. Технические приемы и тактические действия в волейболе. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной обстановке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений</p> <p>Баскетбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых занятий. Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной обстановке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений</p> <p>Футбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу и мини-футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых занятий. Технические приемы и тактические действия в футболе, мини-футболе. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной обстановке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений</p> <p>В программе материал делится на две части - <i>базовую</i> и <i>вариативную</i>. В <i>базовую часть</i> входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». <i>Вариативная часть</i> включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола, мини- футбол.</p> |
| 68 | Прямой нападающий удар. Позиционное нападение | |
| 69 | Прямой нападающий удар. Позиционное нападение | |
| 70 | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | |
| 71 | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | |
| 72 | Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | |
| 73 | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через | |
| 74 | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через | |
| 75 | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через | |
| 76 | Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Групповое блокирование | |
| 77 | Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Групповое блокирование | |
| 78 | Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Групповое блокирование | |
| 79 | Баскетбол. Передача мяча различными способами в движении | |
| 80 | Баскетбол. Передача мяча различными способами в движении | |
| 81 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 1 x2) | |
| 82 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 1 x2) | |
| 83 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 1 x2) | |
| 84 | Ведение мяча с сопротивлением. | |
| 85 | Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). | |
| 86 | Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i>). | |
| 87 | Индивидуальные действия в защите (<i>вырывание, выбивание,</i> | |

| | | |
|---------------------------|----------------------------------|--|
| | <i>накрытие броска).</i> | |
| 88 | Футбол. Удары по мячу. | |
| 89 | Ведение, обводка, пас | |
| 90 | Игра в мини-футбол | |
| 91 | Волейбол. | |
| 92. | Волейбол. | |
| Раздел 7.Лёгкая атлетика. | | |
| 93 | Спринтерский бег | |
| 94 | Спринтерский бег. Челночный бег. | |
| 95 | Спринтерский бег. Челночный бег. | |
| 96 | Бег 30м на результат | |
| 97 | Прыжок в высоту. | |
| 98 | Прыжок в высоту. | |
| 99 | Прыжок в высоту. | |
| 100 | Метание гранаты | |
| 101 | Метание гранаты | |
| 102 | Метание гранаты | |

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания
Возможно изменение порядка тем в рамках одного раздела в связи с переходом на дистанционное обучение.

Перечень мероприятий, реализующих модуль «Школьный урок» рабочей программы воспитания:

| № | Мероприятия | Сроки проведения |
|---|---|--------------------|
| 1 | Школьный этап Всероссийской олимпиады школьников | Сентябрь-октябрь |
| 2 | Муниципальный этап Всероссийской олимпиады школьников | Ноябрь-декабрь |
| 3 | Республиканский этап Всероссийской олимпиады школьников | Январь-февраль |
| 4 | Заключительный этап Всероссийской олимпиады школьников | Март-апрель |
| 5 | Школьная НПК | 2-4 неделя февраля |
| 6 | Предметная неделя Кафедра общественных наук | 11.04.-16.04. |

Список контрольно-измерительных материалов

В качестве контрольно – измерительных материалов используются пособия: Критерии оценивания указаны в *Приложении №1, тесты теоретической части в Приложении №2*

Приложение №1

Система оценивания детей на уроках физической культуры 5-11 класс

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- тесты норм ГТО.
- уметь:
 - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
 - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
 - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

УЧЕТ ОСОБЕННОСТЕЙ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ

Первым шагом к успешному достижению поставленных целей на занятиях физическими упражнениями обучающихся является их распределение на три медицинские группы - основную, подготовительную и специальную. Распределение производится предварительно врачом-педиатром, подростковым врачом или терапевтом в начале предстоящего учебного года. Основным критерием для включения обучающегося в ту или иную медицинскую группу является определение уровня его здоровья и функционального состояния организма. Для распределения в специальную медицинскую группу необходимо: медицинская карта учащегося, медицинское заключение от специалиста по месту жительства или из другого медицинского учреждения (МУ) со всеми необходимыми печатями (печать МУ и печать врача) для того, чтобы правильно определить медицинскую группу (возможность дозирования физических упражнений). На основании совместного медико-педагогического заключения обучающийся распределяется в одну из медицинских групп.

К основной медицинской группе относятся обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответствующую возрасту физическую подготовленность, а также учащиеся с незначительными (чаще функциональными) отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Отнесенным к этой группе разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физической культуры. Которая включает занятия с использованием здоровьесберегающих технологий, двигательных умений и физических качеств, а так же подготовка и сдача контрольных нормативов. При этом следует помнить об относительных противопоказаниях к занятиям спортом. Так, например, при близорукости или астигматизме нельзя заниматься боксом, прыжками в воду, прыжками на лыжах с трамплина, горнолыжным спортом, тяжелой атлетикой и мотоспортом; перфорация барабанной перепонки является противопоказанием к занятиям всеми видами водного спорта; при круглой или кругло-вогнутой спине не рекомендуются занятия велосипедом, греблей, боксом, усугубляющими эти нарушения осанки. Другие же виды спорта не запрещаются.

К подготовительной медицинской группе относятся практически здоровые обучающиеся, имеющие те или иные морфофункциональные отклонения или физически слабо подготовленные. Входящие в группы

риска по возникновению патологии или с хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинко-лабораторной ремиссии не менее 3-5 лет. Отнесенным к этой группе здоровья разрешаются занятия по учебной программе физической культуры, при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, индивидуальной дозировки физической нагрузки во время урока, а так же освобождение от сдачи контрольных нормативов. Тестовые испытания и участие в спортивно-массовых мероприятиях разрешается лишь после дополнительного медицинского осмотра (предоставления мед.справки от врача-педиатра по месту жительства). К занятиям большинством видов спорта и участия в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Однако настоятельно рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательном учреждении или в домашних условиях. Специальная медицинская группа делится на две: специальная "А" и специальная "Б". Окончательное решение о направлении обучающегося в специальную медицинскую группу производит врач после дополнительного осмотра.

К **специальной группе «А»** относятся обучающиеся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера. А так же учащиеся в физическом развитии, не мешающем выполнению обычной учебной или воспитательной работы, однако, требующем ограничения физических нагрузок. Отнесенные к этой группе занимаются оздоровительной физкультурой в образовательном учреждении под руководством учителя физической культуры и в исключительных случаях переводятся на теоретический курс. Выбирают одну из тем реферата, самостоятельно обрабатывают необходимую информацию по теме и делают доклад. Выполняют тесты на уроках по разделу которому проходят на занятиях учащиеся. В занятиях оздоровительной физкультурой обязательно учитывается характер и степень выраженности отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и уровне функциональных возможностей занимающегося. При этом резко ограничиваются упражнения на быстроту, силовые и акробатические упражнения, подвижные игры умеренной интенсивности. Успеваемость оценивается по: посещаемости учебных занятий физкультурой и отношению к ним; знаниям, умениям и навыкам элементов ЗОЖ; умению осуществлять самоконтроль здоровья и функциональных возможностей; качеству выполненной работы и представленному докладу (в случае перевода на теоретический курс).

К **специальной группе «Б»** относятся обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания в стадии субкомпенсации) и временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия и допущенные к теоретическому разделу в общеобразовательном учреждении. Отнесенные к этой группе переводятся на теоретический курс. Выбирают одну из тем реферата, самостоятельно обрабатывают необходимую информацию по теме и делают доклад. Выполняют тесты на уроках по разделу которому проходят на занятиях учащиеся. Успеваемость оценивается по качеству выполненной работы и представленному докладу (темы рефератов смотреть приложение №1). Отнесенным к этой группе рекомендуется в обязательном порядке занятия ЛФК в отделениях лечебной физической культуры местной поликлиники, врачебно-физкультурного диспансера. Допустимы регулярные самостоятельные занятия в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом ЛФК. Обязательным является неукоснительное выполнение режима и других элементов ЗОЖ. Родители должны систематически контролировать участие детей во всех лечебных, профилактических и валеологических мероприятиях. Нельзя этих обучающихся оставлять без внимания врачей ЛФК и руководства образовательного учреждения.

Для обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, детей-инвалидов, которые по состоянию здоровья не могут посещать образовательные организации, обучение по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования организуется на дому или в медицинских организациях.

Дети временно освобожденные от физических нагрузок выполняют тесты или задания предоставленные учителем. Количество вопросов 20 за две сделанные ошибки оценка «5». За четыре ошибки оценка «4» за шесть ошибок оценка «3»

Дети подготовительной группы сдают те же нормативы что и основная за исключением тех которые запрещены по медицинским показаниям (от диагноза заболевания)

**Нормы оценки знаний учащихся по предмету физическая культура
УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ
ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-10 -11 класс**

| Упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
|------------|------------|-----|-----|---------|-----|-----|
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Учащиеся | | | | | | |
| Оценка | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |

| | | | | | | |
|--------------------------------------|---|-----|------|-----|------|------|
| Челночный бег 3*10 м, сек | 7.6 | 8.0 | 8.3 | 8.4 | 9.0 | 9.5 |
| Бег 30 м, сек. | 4.4 | 4.9 | 5.5 | 4.9 | 5.4 | 5.7 |
| Бег 2000м.мин. | Без учета времени | | | | | |
| Бег 60 м, секунд | 8.6 | 9,2 | 10,0 | 9,3 | 10,0 | 10,5 |
| Прыжки в длину с места | 225 | 195 | 170 | 205 | 170 | 160 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 15 | 9 | 5 | 18 | 15 | 7 |
| Наклоны вперед из положения стоя | 13 | 9 | 5 | 18 | 12 | 8 |
| Бег на лыжах 2 км, мин | Без учета времени | | | | | |
| Спуски, повороты, подъем, торможения | техника | | | | | |
| Акробатическая комбинация | техника | | | | | |
| Волейбольные передачи | Верхние, нижние (в паре-20, от стены-10, над головой-10) | | | | | |
| Элементы баскетбола, футбола | техника | | | | | |
| Опорный прыжок | техника | | | | | |
| Стр. упражнения | техника | | | | | |