

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Самарской области
«Центр образования Самарской области»

«РАССМОТРЕНО»
на заседании методического
объединения учителей
обществознания

Протокол № 1
« 30 » 08 2018г.

«СОГЛАСОВАНО»
Зам. директора по УМР
ГКОУ Центр образования
Самарской области

 /В.Е. Макридов/
« 30 » 08 2018г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
ГКОУ Центр образования
Самарской области



 /А.А. Соболев/
« 30 » 08 2018г.

**Рабочая программа
по физкультуре**

**Уровень программы
основное общее образование
10-12 класс**

Составитель (составители) Агапова Галина Евгеньевна

Учебник:

В.И. Лях. Физическая культура 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных организаций : базовый уровень- Москва, «Просвещение», 2017 год.

Содержание:

| | |
|--|------------|
| 1. Пояснительная записка | стр.3-5 |
| 2. Место и роль учебного курса, предмета в учебном плане в достижении обучающимися планируемых результатов | стр.6 |
| 3. Особенности организации учебного процесса и обеспечение планируемых результатов обучения | стр.7-14 |
| 4. Содержание учебного предмета «Физическая культура» | стр.15 |
| 5. Способы двигательной (физкультурной) деятельности | стр.16-24 |
| 6. Форма представления учебного тематического плана | стр.25-28 |
| 7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса | стр.29-33 |
| 8. Уровень физической подготовленности учащихся /18 – 29 лет/ | стр.34 |
| 9.Кодификатор планируемых метапредметных результатов | стр.35-37. |
| 10.Критерии отметки по физической культуре | стр. 38-42 |
| 11. Рекомендованная методическая литература | стр. 43 |

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 10-12 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и Комплексной программы по физической культуре для 1 – 11 классов.-М. «Просвещение», 2012 г., авторы программы Лях Б.А. и Зданевич А.А.

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

1 В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно - процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

2. В связи с особенностями контингента обучающихся исправительных колоний, режимными требованиями пеницитарных учреждений, отсутствием инвентаря и специальных спортивных помещений количество учебных часов по физкультуре сокращено до 1 часа в неделю; раздел «Лыжная подготовка» исключен из рабочей программы; раздел «Гимнастика» представлен в не полном объеме.

Исходя из перечисленных причин, время, отведенное на упражнения на снарядах, на перекладине, опорный прыжок через «коня» и «козла» и лыжную подготовку равномерно распределено на другие темы и в каждом классе указано в таблице распределения программного материала в учебных часах на весь учебный год.

3. В начале и в конце учебного года учащиеся сдают тесты для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на

уроках. Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах. По текущим оценкам производится аттестация учащихся за полугодие. Итоговая аттестация производится на основании полугодических оценок.

4. Допускается использование любого учебника или пособия по физической культуре, включенного в Федеральные перечни учебников, учебно-методических изданий, рекомендуемых (допущенных) Минобразованием России к использованию в образовательных учреждениях, утвержденный приказом Минобразованием России.

Цель учебного предмета «Физическая культура» - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В средней школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в средней школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- *укрепление* здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- *формирование* культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- *обучение* навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- *воспитание* положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решении задач образования школьников в области физи-

ческой культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

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

Создание рабочей программы по физической культуре в 10-12 классах регламентируется следующими положениями действующих нормативно-правовых документах:

- Закон РФ «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт;
- Примерные программы, созданные на основе федерального государственного образовательного стандарта;
- Приказ Министерства образования и науки Самарской области «Об утверждении федерального базисного учебного плана для общего, основного общего и среднего общего образования в образовательных учреждениях Самарской области, реализующих программы общего образования»;
- Закон Самарской области от 8 декабря 2014 года №123 - ГД «О физической культуре и спорте в Самарской области».
- Постановление Правительства Самарской области об утверждении целевой программы «Развитие физической культуры в Самарской области».

- Постановление Правительства Самарской области «О стратегии развития физической культуры и спорта в Самарской области на период до 2020 года».

- Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 23.03.2011 № МО-16=03/226-ТУ «О применении в период введения федеральных государственных образовательных стандартов общего образования приказом Министерства образования и науки Самарской области «Об утверждении базисного учебного плана образовательных учреждений Самарской области, реализующих программы среднего образования».

Выбор данной программы и учебно-методического комплекса обусловлен полнотой, доступностью предложенного материала и условиями материальной базы, климатическими условиями.

Место и роль учебного курса, предмета в учебном плане в достижении обучающимися планируемых результатов.

Преподавание физической культуры в учреждениях пеницитарной системы имеют свою специфику.

В связи с особенностями контингента обучающихся в школах при исправительных колониях, режимными требованиями пеницитарных учреждений, отсутствием инвентаря и специальных спортивных помещений количество учебных часов по физкультуре сокращено до 1 часа в неделю; раздел «**Лыжная подготовка**» исключен из рабочей программы; раздел «**Гимнастика**» представлен в не полном объеме. Исходя из перечисленных причин сокращено время, отведенное на прохождение других разделов. Согласно базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 34 часа в год в каждом классе. Из расчета 1 час в неделю в каждом классе с 10 по 12.

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:
 - история физической культуры;
 - физическая культура (основные понятия);
 - физическая культура человека.
2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:
 - организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой;
 - оценка эффективности занятий физической культурой.
3. «Физическое совершенствование»:
 - физкультурно-оздоровительная деятельность;
 - спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; упражнения общеразвивающей направленности).

Новизна рабочей программы, а также ее особенность, заключается в том, что она предназначена взрослых лиц с 18 до 30 лет. Программа ориентирована на воспитание у обучающихся третьей ступени образования стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применение следующих педагогических технологий обучения:

- . развивающее обучение;
- . информационно- коммуникативные;
- . личностно-ориентированное;
- . игровые;
- . здоровьесберегающие.

Особенности организации учебного процесса и обеспечение планируемых результатов обучения.

1. Соотнесенность с базовым учебным планом образовательных учреждений, определяющим образовательную область «Физическая культура» обязательной составляющей основного образования.

Программа делится на две части: базовую и вариативную. Базовая часть – выполняет определенный минимум по предмету. Вариативная часть – включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденного. Для прохождения теоретического материала отводится время в процессе уроков.

2. Используется принцип вариативности, дающей возможности подбирать содержание учебного материала и соответствие с возрастными особенностями учащихся, материально-техническим оснащением учебного процесса.

3. Учебное содержание каждого раздела программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному, что задает определенную логику в освоении учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

4. Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оно предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере усвоения умений и навыков. По окончании средней школы обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует минимуму содержания образования.

Требования к предметным, метапредметным и личностным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура».

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

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

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

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность самостоятельно организовать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой;

- способность организовать самостоятельные занятия различной направленности.

В области эстетической культуры:

- способность организовать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подобрать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, активно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятия физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явление культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физически, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и к здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушение в состоянии здоровья;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии культурным образцам и эстетическим канонам;
- понимание культуры движения человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирование и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья и физической подготовленности.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностей организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить пешие походы, готовить снаряжение, соблюдать технику безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазание и др.);
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Особенности организации учебного процесса.

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается только в форме самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортивными мероприятиями в рамках колонии.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Физкультурное образование играет важную роль как в практической, так и в духовной жизни общества.

В концепции проекта нового стандарта по физической культуре в общеобразовательных школах в качестве механизма повышения качества образования предлагается ориентация не столько на обновление самого учебного содержания, которое представлено в стандарте 2004 г. и направлено на формирование ключевых компетенций, культуры здоровья – в начальной, технической – в основной, и социально-ориентированной – в средней школе, сколько на разработку и внедрение системы требований к результатам освоения содержания образовательного стандарта. Деятельная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащегося, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задает структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечение людей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

Отличительные особенности планирования уроков физической культуры:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование усвоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила(скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость(общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В средней школе проводятся целевые уроки. Они планируются на основе принципов спортивной тренировки.

Отличительные особенности целевых уроков:

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

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

Никто не может сравниться с преобразующей силой физической культуры. Эта сила делает неуклюжего – ловким, медлительного – быстрым, слабого – сильным, всегда жалующегося на усталость – выносливым, болезненного – здоровым. Хорошая физическая подготовка позволяет быстрее осваивать новые сложные производственные профессии; она же стала одним из решающих факторов подготовки обучающихся к профессии.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов –внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность.

Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые обучающиеся, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера. Занятия вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но и в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Планируемые результаты.

Знания о физической культуре.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление общей культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать их с помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник средней (далее «выпускник») получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестирования физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность.

Физическое совершенствование.

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол , волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега, плавания;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета «Физическая культура».

Знания о физической культуре.

10 класс.

История физической культуры.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура (основные понятия).

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Физическая культура человека.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

11 класс.

Физическая культура в современном обществе.

Всестороннее и гармоническое физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Адаптивная и лечебная физическая культура.

Коррекция осанки и телосложения.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

12 класс.

Туристические походы как форма активного отдыха.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

10 класс.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

11 класс.

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Составление плана занятий спортивной подготовкой.

Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

12 класс.

Организация и проведение самостоятельных занятий профессионально-прикладной подготовкой.

Профессионально-прикладная подготовка.

Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Измерение функциональных резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

10 -12 классы.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Ритмическая гимнастика (девушки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (юноши).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Волейбол. Игра по правилам.

Баскетбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Волейбол. Развитие быстроты силы, выносливости, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты силы, выносливости, координации движений.

Особенности организации учебного процесса.

Содержание программы.

1. «Знания о физической культуре».

История физической культуры.

- Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

- История зарождения олимпийского движения в России (СССР): олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д.Бутовского в его становлении и развитии.
- Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития, достижения.

Физическая культура (основные понятия).

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.
- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.
- Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.

Здоровье и здоровый образ жизни: здоровье и здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Физическая культура человека.

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.
- Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, обтирания, купания.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

1. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной

физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортзала и открытой спортплощадки).

- Выбор упражнений и составление комплексов для физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.
- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спротивными играми.
- Самонаблюдение и контроль: самонаблюдение и контроль за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).
- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности, ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.
- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения с эталоном.

3. Физическое совершенствование.

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.
- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;
- передвижение в колонне с изменением шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;
- кувырок назад в упор присев;
- из упора присев пережат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девушки):

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения на гимнастическом бревне (девушки):

- передвижение ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание ; зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

- висы согнувшись, висы прогнувшись.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;
- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м;
- скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- бег на 1000 м;

- варианты челночного бега 3*10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту.

Метание малого мяча:

- метание мяча на дальность отскока от стены;

- метание мяча на заданное расстояние; на дальность;

- броски набивного мяча двумя руками.

Спортивные игры.

Баскетбол:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение);

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек, по прямой, с изменением направления движения и скорости;

- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

Волейбол:

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, прыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

- наклон туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой 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:

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы:

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменением высоты опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег с максимальной скоростью и темпом;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол.

Развитие быстроты:

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседание и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловли одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Волейбол.

Развитие быстроты:

- старты из различных положений с последующим ускорением;
- бег с максимальной скоростью по прямой с остановками (по свистку, хлопку);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы.

- многоскоки;
- прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в присяде).

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (7-12классы).

| № | Вид программного материала | Количество часов | | | | | |
|---|--------------------------------------|-------------------|----|----|----|----|----|
| | | Классы | | | | | |
| | | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | Базовая часть | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков | | | | | |
| | Волейбол | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| | Гимнастика | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| | Легкая атлетика | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| | Знания о физической культуре. ОФТ | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| | Вариативная часть | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| | Баскетбол | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| | Итого | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 |

Распределение учебного времени по полугодиям (10 - 12классы).

| Вид программного материала | 1 полугодие (17ч.) | 2 полугодие (17ч.) |
|----------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Легкая атлетика | 4 | 4 |
| 2. Баскетбол | 5 | 5 |

| | | |
|--------------------------------------|---|---|
| 3. Волейбол | 4 | 3 |
| 4. Гимнастика | 3 | |
| 5. Знания о физической культуре. ОФП | 1 | 5 |

Форма представления тематического плана.

10 класс

| № п/п | Наименование раздела | Содержание | Материал учебника | Кол. Час. |
|-------|--|--|-------------------------------------|-----------|
| 1. | Знание о физической культуре. | Современное олимпийских движение | §15, стр.57 -60. §16, стр.60 -65 | 2 |
| | | Здоровье и здоровый образ жизни | §1-4, стр. 7-18, | 3 |
| | | Адаптивная и лечебная физическая культура | §7, стр.40-47. | 2 |
| 2. | Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями. | Профессионально-прикладная физическая подготовка | §§5,6стр.22-26, | 2 |
| | | Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физ. подготовкой. | §§8-10,стр.33-43 | 4 |
| | | Измерение функциональных резервов организма. | §§11-13,стр.43-53 | 2 |
| 3. | Виды деятельной | Физкультурно – | §19,стр.82-92 | 8 |

| | | | | |
|--|-------------|---|----------------|----|
| | активности. | оздоровительная деятельность | | |
| | | Спортивно-оздоровительная деятельность. | §17, стр.65-74 | 11 |

11 класс

| № п/п | Наименование раздела | Содержание | Материал учебника | Кол. Час. |
|----------|--|--|-------------------------------------|--------------|
| 1. | Знание о физической культуре. | Современное олимпийских движение | §15, стр.57 -60. §16, стр.60 -65 | 2 |
| | | Здоровье и здоровый образ жизни | §1-4, стр. 7-18, | 3 |
| | | Адаптивная и лечебная физическая культура | §7, стр.40-47. | 2 |
| 2. | Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями. | Профессионально-прикладная физическая подготовка | §§5,6стр.22-26, | 2 |
| | | Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физ. подготовкой. | §§8-10,стр.33-43 | 4 |
| | | Измерение функциональных резервов организма. | §§11-13,стр.43-53 | 2 |
| 3. | Виды деятельной | Физкультурно – | §19,стр.82-92 | 8 |

| | | | | |
|--|-------------|---|----------------|----|
| | активности. | оздоровительная деятельность | | |
| | | Спортивно-оздоровительная деятельность. | §17, стр.65-74 | 11 |

12 класс

| № п/п | Наименование раздела | Содержание | Материал учебника | Кол. Час. |
|----------|--|--|----------------------|--------------|
| 1. | Знание о физической культуре. | Туристические походы как форма активного отдыха | §35, стр.225-228 | 2 |
| | | Здоровье и здоровый образ жизни. | §1-4, стр. 7-18, | 3 |
| | | Всестороннее и гармоническое развитие. | §7, стр.40-47. | 2 |
| 2. | Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями. | Профессионально-прикладная физическая подготовка. | §§5,6 стр.22-26, | 2 |
| | | Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физ. подготовкой. | §§8-10, стр.33-43 | 4 |

| | | | | |
|----|-----------------------------|--|--------------------|----|
| | | Измерение функциональных резервов организма. | §§11,13, стр.43-53 | 2 |
| 3. | Виды деятельной активности. | Физкультурно – оздоровительная деятельность | §19,стр.82-92 | 8 |
| | | Спортивно-оздоровительная деятельность. | §17,стр.65-74 | 11 |

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса.

| № | № | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Количество | Примечание |
|---|---|--|------------|---|
| 1 | | Библиотечный фон (книгопечатная продукция). | | |
| 1 | 1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре. | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортзал) |
| | | Комплексная программа физического воспитания | Д | |

| | | | |
|--------|---|---|---|
| 1 2 | <p>учащихся 1 – 11 классов.</p> <p>Авторы: д.п.н. В.И.Лях; к.п.н А.А. Зданевич.</p> <p>Москва, «Просвещение», 2012.</p> | | |
| 1 3 | Рабочие программы по физической культуре 10 – 12 кл. | Д | |
| 1 4 | <p>Физическая культура 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха, Москва, «Просвещение», 2018 год.,</p> | К | <p>Учебник рекомендован Министерством образования и науки Российской Федерации, и входит в библиотечный фонд.</p> |
| 1 5 | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению | Д | |
| 1 6 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | |
| 2 | Экранно - звуковые пособия. | | |
| 1 | Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях). | Д | |

| | | | |
|---|---|---|--|
| 2 | Аудиозаписи | Д | Для проведения обучения танцевальными движениями проведению соревнований. |
| 3 | Технические средства обучения. | | |
| 1 | Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок | Д | Возможность использования аудиодисков и магнитофонных записей. |
| 2 | Мультимедийный компьютер | Д | Технические требования: граф. операционная система, привод для чтения/записи дисков и видео входы, Интернет. |
| 3 | Сканер | Д | |
| 4 | Принтер лазерный | Д | |
| 5 | Копировальный аппарат | Д | |
| 6 | Цифровая видеокамера | Д | |
| 7 | Мультимедиапроектор | Д | |
| | Экран (на штативе или навесной) | Д | 1,25 *1,25 |

| | | | |
|-----------------|------------------------------------|---|--|
| 8 | | | |
| 4 | Учебно-практическое оборудование | | |
| 1 | Стенка гимнастическая | Г | |
| 2 | Бревно гимнастическое напольное | Г | |
| 3 | Конь гимнастический | Г | |
| 4 | Перекладина | Г | |
| | | | |
| | | | |
| 5 | Канат для лазания | Г | |
| 6 | Скамейка гимнастическая | Г | |
| 7 | Маты гимнастические | Г | |
| 8 | Мяч набивной (1кг,2кг) | Г | |
| 9 | Мяч (теннисный) | К | |
| 10 | Скакалка гимнастическая | К | |
| 11 | Палки гимнастические | К | |
| 12 | Обруч гимнастический | К | |
| Легкая атлетика | | | |

| | | | |
|------------------------------------|--|---|-----------------------------|
| 13 | Планка для прыжков в высоту | Д | |
| 14 | Стойка для прыжков в высоту | Д | |
| 15 | Рулетка измерительная (10м, 50м) | Д | |
| 16 | Секундомер | Д | |
| Подвижные и спортивные игры | | | |
| 17 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой. | Д | |
| 18 | Мячи баскетбольные | Г | |
| 19 | Стойки волейбольные с сеткой | Д | |
| 20 | Мячи волейбольные | Г | |
| 21 | Табло перекидное | Д | |
| 22 | Компрессор для накачивания мячей | Д | |
| Средства первой медицинской помощи | | | |
| 23 | Аптечка медицинская | Д | |
| | Спортивный зал | | |
| | Кабинет учителя | | |
| | Подсобное помещение для хранения инвентаря | | Включает в себя стеллажи |
| | Пришкольный стадион | | |
| | Площадка игровая баскетбольная | Д | |

| | | | |
|--|-------------------------------|---|--|
| | Площадка игровая волейбольная | Д | |
|--|-------------------------------|---|--|

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал.

Условные обозначения: Д – демонстрационный экземпляр (1 экз.); К – комплект (на каждого ученика класса); Г – комплект, для работы в группах из нескольких учеников.

Уровень физической подготовленности учащихся 18 – 30 лет.

| № | Физические способности | Контрольные упражнения | Возраст лет | Уровень развития | | | | | |
|---|------------------------|------------------------|-------------|------------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | | | | юноши | | | девушки | | |
| | | | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30м. с | 18 | 5.4 | 5.1-4.8 | 4.3 | 6.0 | 5.8-5.3 | 5.1 |
| | | | 30 | 5.3 | 5.0-4.7 | 4.2 | 5.9 | 5.1-5.2 | 5.0 |
| 2 | Координацион | Челночный бег | 18 | 8.5 | 8.3-8.0 | 7.6 | 9.6 | 9.4-8.8 | 8.5 |

| | | | | | | | | | |
|---|-------------------|---|----|-----|---------|------|-----|---------|-----|
| | нные | 3*10м. с | 30 | 8.4 | 8.2-7.9 | 7.5 | 9.5 | 9.4-8.8 | 8.4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см. | 18 | 180 | 190-205 | 220 | 155 | 165-190 | 205 |
| | | | 30 | 185 | 195-210 | 225 | 160 | 170-195 | 210 |
| 4 | Выносливость | 6 минутный бег, м. | 18 | 900 | 1050 | 1300 | 700 | 800 | 900 |
| | | | 30 | 900 | 1100 | 1350 | 750 | 850 | 950 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, раз | 18 | 5 | 9-10 | 12 | 7 | 12-14 | 20 |
| | | | 30 | 5 | 9-10 | 12 | 7 | 12-14 | 20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине(раз) | 18 | 4 | 8-9 | 11 | | | |
| | | | 30 | 5 | 9-10 | 12 | | | |
| | | Подтягивание на низкой из вися лежа(раз) | 18 | | | | 5 | 12-13 | 16 |
| | | | 30 | | | | 5 | 12-13 | 16 |

Кодификатор планируемых метапредметных результатов.

Согласно ФГОС планируемые результаты освоения обучающимися ООП ООО уточняют и конкретизируют общее понимание образовательных результатов, в том числе метапредметных.

Достижение метапредметных результатов происходит в процессе реализации как программ по учебным предметам, так и междисциплинарных программ.

Реализация междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий».

| | |
|-----|---|
| Код | Планируемые результаты реализация междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий» |
|-----|---|

| Личностные УУД | |
|------------------|--|
| Л-1 | Осознание российской гражданской идентичности в совокупности когнитивного, ценностно-эмоционального и деятельного компонентов |
| Л-2 | Адекватная позитивная Я-концепция и самооценка |
| Л-3 | Выраженная устойчивая мотивация к обучению и познавательной деятельности |
| Л-4 | Готовность и способность к осознанному выбору и построение дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений |
| Л-5 | Ориентация в системе моральных норм и ценностей, готовность и способность к их выполнению |
| Регулятивные УУД | |
| Р-1 | Целеполагание: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности |
| Р-2 | Планирование: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач |
| Р-3 | Контроль: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата |
| Р-4 | Коррекция: умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся обстановкой |
| Р-5 | Оценка: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения |

| Коммуникативные УУД | |
|---|--|
| К-1 | Умение учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции |
| К-2 | Умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение |
| К-3 | Умение организовать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, работать в группе: определять цели и функции участников, способы взаимодействия; задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнера |
| К-4 | Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации |
| К-5 | Владение монологической формой речи |
| Е-6 | Владение диалогической формой речи |
| Познавательные универсальные учебные действия | |
| П-1 | Умение осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий |
| П-2 | Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач |
| П-3 | Умение осуществлять логические учебные действия: |
| П-3.1. | давать определение понятий |
| П- | обобщать понятия (осуществлять логическую операцию перехода от |

| | |
|--------|---|
| 3.2. | видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объемом к понятию с большим объемом) |
| П-3.3. | осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия |
| П-3.4. | осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций |
| П-3.5. | устанавливать причинно-следственные связи |
| П-3.6. | строить логическое рассуждение, делать умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и выводы |
| П-4 | умение формулировать проблемы и определять способы их решения |
| | |

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенный в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающейся из показателей развития основных

физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения физических качеств за определенный момент времени) и индивидуальные особенности учащегося. При этом надо быть максимально тактичным, внимательным не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая оценка выставляется ученику за овладение темы, раздела, за полугодие, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся.

1. Знания.

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

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

| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
|---------------------------------|----------------------------|--|---------------------|
| За ответ, в котором: | За тот же ответ, если: | За ответ в котором: | За непонимание и: |
| Учащийся демонстрирует глубокое | В нем содержатся небольшие | Отсутствует логическая последовательность, | Не знание материала |

| | | | |
|---|-------------------------------------|---|------------|
| понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | неточности и незначительные ошибки. | имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать на практике. | программы. |
|---|-------------------------------------|---|------------|

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
|--|---|---|--|
| За выполнение, в котором: | За тоже выполнение, если: | За выполнение, в котором: | За выполнение, в котором: |
| Движения или его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с | Движения или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных, или одна грубая ошибка. |

| | | | |
|---|--|------------------|--|
| ; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником, уверенно выполняет норматив. | | уроком условиях. | |
|---|--|------------------|--|

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
|--|---|--|---|
| <p>Ученик умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий;- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | <p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;- допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и | <p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p> | <p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p> |

| | | | |
|--|------------------|--|--|
| | оценивает итоги. | | |
|--|------------------|--|--|

4. Уровень физической подготовленности учащихся.

| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
|--|--|--|---|
| Исходный показатель со- ответствует высокому уровню подготовленности ,предусмотренном у обязательным минимумом под- готовки и программой физического воспитания, ко- торая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного ми- нимумасодер- жания обучения по физической культуре, и высокому | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленност и и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленност и и незначительному приросту. | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности . |

| | | | |
|---|--|--|--|
| приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени. | | | |
|---|--|--|--|

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

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

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

Рекомендованная методическая литература.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы.

Авторы : доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических на-

ук А.А. Зданевич. Москва, «Просвещение», 2012.

Учебники:

1.Физическая культура 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений: базовый уровень. В.И. Ляха., Москва, «Просвещение», 2018 год.

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации.

**Тематическое планирование по физической культуре
10 класс (1 час в неделю)**

| № | Изучаемый на уроке материал | § и стр. учебника |
|----|--|----------------------------|
| 1. | <p style="text-align: center;">1 полугодие</p> <p style="text-align: center;">Легкая атлетика – 4 часа</p> Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. | §22 Стр. 112 Стр.113 |

| | | |
|-----|---|-------------------------|
| 2. | Совершенствование техники спринтерского бега | Стр118 |
| 3. | Совершенствование техники метания в цель и на дальность. | Стр.115 |
| 4. | Совершенствование техники прыжка. Баскетбол – 3 часа. | § 17 Стр.67 |
| 5. | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. | Стр68 |
| 6. | Совершенствование техники ведения мяча. | Стр69 |
| 7. | Нападение против зонной защиты. Волейбол – 2 часа. | § 19 Стр82 |
| 8. | Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками в парах, в тройках. | Стр86 |
| 9. | Совершенствование техники нападающего удара. Гимнастика – 3 часа. | §21 |
| 10. | Совершенствование строевых упражнений. Висы. | Стр100 |
| 11. | Упражнения на силовую подготовку. | Стр102 |
| 12. | Развитие физических способностей Баскетбол – 2 часа. | Стр110 § 17 Стр71 |
| 13. | Вырывание и выбивание мяча в движении. | Стр72 |
| 14. | Перехват мяча и накрывание броска. Игра 3х3 | § 19 |
| 15. | Волейбол – 2 часа | Стр88 |
| 16. | Совершенствование техники защитных действий. | Стр90 |
| 17. | Совершенствование тактики игры. Контрольная работа за 1 полугодие. | |

| | | |
|-----|--|------------------------|
| 18. | ОФП. История физкультурного движения – 6 часов. Здоровье и здоровый образ жизни. | § 2 |
| 19. | II полугодие. | §9,10 |
| 20. | Физкультурно-оздоровительная деятельность. | §7стр26 |
| 21. | Адаптивная и лечебная физкультура. | §5стр22-25 |
| 22. | Профессионально-прикладная физкультура. | §26 стр155-168 |
| 23. | Самостоятельные занятия физическими упражнениями. Олимпийское движение. Резервы организма. | §16 §17. |
| 24. | Баскетбол – 2 часа. | стр72 |
| 25. | Совершенствование техники перемещений. Совершенствование тактики игры. | стр73 § 19 |
| 26. | Волейбол – 3 часа. | Стр90 |
| 27. | Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. | Стр91 Стр91 § 17 |
| 28. | Баскетбол – 3 часа. | Стр72 |
| 29. | Совершенствование техники игры в нападении | Стр73 |
| 30. | Взаимодействие с заслоном. Взаимодействие игроков в защите. | Стр74 §22 |
| 31. | Легкая атлетика – 4 часа. | Стр113 |
| 32. | Совершенствование техники бега. Эстафеты. | Стр114 |

| | | |
|-----|---|--------|
| 33. | Совершенствование техники метания. | Стр118 |
| 34. | Здоровый образ жизни. Контрольная работа за год. | |

Учебник: «Физическая культура 10 – 11 классы». Под редакцией В.И.Ляха,- М, «Просвещение», 2018.

**Тематическое планирование по физической культуре
11 класс (1 час в неделю)**

| № | Изучаемый на уроке материал | § и стр. учебника |
|----|--|-------------------|
| | 1 полугодие | |
| | Легкая атлетика – 4 часа | §22 |
| 1. | Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. | Стр. 112 |
| | Совершенствование техники спринтерского бега | Стр.114 |
| 2. | Совершенствование техники метания в цель и на | Стр120 |

| | | |
|-----|---|----------------|
| 3. | дальность. | Стр.116 |
| 4. | Совершенствование техники прыжка. Баскетбол – 3 часа. | § 17 Стр.68 |
| 5. | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. | Стр70 |
| 6. | Совершенствование техники ведения мяча. | Стр71 |
| 7. | Нападение против зонной защиты. Волейбол – 2 часа. | § 19 Стр83 |
| 8. | Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками в парах, в тройках. | Стр86 |
| 9. | Совершенствование техники нападающего удара. Гимнастика – 3 часа. | §21 Стр101 |
| 10. | Совершенствование строевых упражнений. Висы. | Стр102 |
| 11. | Упражнения на силовую подготовку. | Стр110 |
| 12. | Развитие физических способностей Баскетбол – 2 часа. | § 17 Стр71 |
| 13. | Вырывание и выбивание мяча в движении. | Стр72 |
| 14. | Перехват мяча и накрывание броска. Игра 3х3 Волейбол – 2 часа | § 19 Стр88 |
| 15. | Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры. | Стр90. |
| 16. | Контрольная работа за 1 полугодие. | |
| 17. | ОФП. История физкультурного движения – 6 часов. | § 1-4 |

| | | |
|-----|---|--------|
| | Здоровье и здоровый образ жизни. | |
| 18. | II полугодие. | §9. |
| 19. | Физкультурно-оздоровительная деятельность. | §7 |
| 20. | Адаптивная и лечебная физкультура. | §5 |
| 21. | Профессионально-прикладная физкультура. | §26 |
| 22. | Самостоятельные занятия физическими упражнениями. | §16 |
| . | Олимпийское движение. Резервы организма. | §17. |
| 23. | Баскетбол – 2 часа. | стр72 |
| 24. | Совершенствование техники перемещений. | стр73 |
| | Совершенствование тактики игры. | § 19 |
| 25. | Волейбол – 3 часа. | Стр90 |
| | Индивидуальные тактические действия в нападении. | Стр90 |
| 26. | | Стр91 |
| 27. | Групповые тактические действия в нападении. | |
| | Командные тактические действия в нападении. | § 17 |
| 28. | | Стр72 |
| 29. | Баскетбол – 3 часа. | Стр73 |
| 30. | Совершенствование техники игры в нападении | Стр74 |
| | Взаимодействие с заслоном. | |
| | Взаимодействие игроков в защите. | §22 |
| 31. | Легкая атлетика – 4 часа. | Стр115 |
| 32. | Совершенствование техники бега. Эстафеты. | Стр114 |
| 33. | Совершенствование техники метания. | Стр118 |

| | | |
|-----|---|--|
| 34. | Здоровый образ жизни. Контрольная работа за год. | |
|-----|---|--|

Учебник: «Физическая культура 10 – 11 классы». Под редакцией В.И.Ляха,- М, «Просвещение», 2018.

**Тематическое планирование по физической культуре
12 класс (1 час в неделю)**

| № | Изучаемый на уроке материал | Примечания |
|----------|--|-------------------|
| | 1 полугодие | Стр. |
| | Легкая атлетика – 4 часа | § 22 |
| 1 | Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. | Стр112. |
| 2. | | |
| 3. | Совершенствование техники спринтерского бега | Стр.113 |
| | Совершенствование техники метания в цель и на дальность. | Стр.119 |
| 4. | Совершенствование техники прыжка. | Стр.117 |
| | Баскетбол – 3 часа. | § 17 |

| | | |
|-----|---|----------------|
| 5. | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. | Стр.68 |
| 6. | Совершенствование техники ведения мяча. | Стр.69 |
| 7. | Нападение против зонной защиты. | Стр.70 |
| 8. | Волейбол – 2 часа. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками в парах, в тройках. | §19 Стр.84 |
| 9. | Совершенствование техники нападающего удара. Гимнастика – 3 часа. | Стр.87 § 21 |
| 10. | Совершенствование строевых упражнений. Висы. | Стр.101 |
| 11. | Упражнения на силовую подготовку. | Стр.103 |
| 12. | Развитие физических способностей Баскетбол – 2 часа. | Стр.110 §17 |
| 13. | Вырывание и выбивание мяча в движении. | Стр.71 |
| 14. | Перехват мяча и накрывание броска. Игра 3х3 Волейбол – 2 часа | Стр.72 §19 |
| 15. | Совершенствование техники защитных действий. | Стр.88 |
| 16. | Совершенствование тактики игры. | Стр.90 |
| 17. | Контрольная работа за 1 полугодие. | |
| 18. | ОФП. История физкультурного движения – 6 часов. Туризм как форма активного отдыха. II полугодие. | § 35 |
| 19. | Физкультурно-оздоровительная деятельность. | § 9,10 |
| 20. | Адаптивная и лечебная физкультура. | § 7 |

| | | |
|-----|--|---------|
| 21 | Профессионально-прикладная физкультура. | § 26 |
| 22. | Самостоятельные занятия физическими упражнениями. | § |
| 23. | Олимпийское движение. Резервы организма. | § 16 |
| | | §17 |
| 24. | Баскетбол – 2 часа. | Стр.72 |
| 25. | Совершенствование техники перемещений. | Стр.73 |
| | | Стр.73 |
| | Волейбол – 3 часа. | §19 |
| | | Стр.90 |
| 26. | Индивидуальные тактические действия в нападении. | Стр.90 |
| 27. | Групповые тактические действия в нападении. | Стр.91 |
| 28. | Командные тактические действия в нападении. | |
| | Баскетбол – 3 часа. | § 17 |
| 29. | Совершенствование техники игры в нападении | Стр.72 |
| 30. | Взаимодействие с заслоном. | Стр.73 |
| 31. | Взаимодействие игроков в защите. | Стр.74 |
| | Легкая атлетика – 4 часа. | §22 |
| 32. | Совершенствование техники бега. Эстафеты. | Стр.113 |
| 33. | Совершенствование техники метания. Здоровый образ жизни. | Стр.114 |
| 34. | Контрольная работа за год. | |

10 – 11 классы». Под редакцией В.И.Ляха,-М, «Просвещение», 2018.