

Муниципальное образование Новокубанский район, г. Новокубанск,
муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 4 г. Новокубанска
муниципального образования Новокубанский район

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 30 августа 2019 года протокол № 1
Председатель   Е. И. Лазепкина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень образования (класс): среднее общее образование (10-11 класс)

Количество часов: 170

Учитель: Лазепкина Татьяна Николаевна

Программа разработана на основе содержательного раздела примерной основной образовательной программы среднего общего образования по физической культуре, базовый уровень (протокол от 29 июня 2019 года, № 2/16) и авторской программы по физической культуре предметной линии учебников «Школа России», 10-11 классы. Автор: В. И. Лях, Москва, Просвещение, 2018 г.

В соответствии с ФГОС среднего общего образования

1. Пояснительная записка

Программа по физической культуре среднего общего образования для 10-11 классов (разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897), примерной программы учебного предмета «Физическая культура», включенной в содержательный раздел примерной основной образовательной программы общего образования утвержденного протоколом от 8 апреля 2015 г. №1\5.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, 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.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся средней школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей учащихся, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого учащегося и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

2. Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры в школе является двигательная активность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основными **формами** организации педагогической системы физического воспитания в средней школе являются *уроки* физической культуры, *физкультурно-оздоровительные мероприятия* в режиме учебного дня, *спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия* физическими упражнениями (домашние занятия). Вместе с тем уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры.

В средней школе уроки физической культуры, как уже говорилось, подразделяются на три типа с образовательно-познавательной направленностью, с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. При этом они по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться и как *комплексные уроки*, т. е. с решением нескольких педагогических задач, и как *целевые уроки*, т. е. с преимущественным решением одной педагогической задачи.

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

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные, так называемые тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально, когда каждый учащийся проводит подготовительную часть самостоятельно (или с небольшой группой школьников по заранее разработанному им или учителем плану).

Во-вторых, в основной части урока выделяют, соответственно, образовательный и двигательный компоненты. *Образовательный компонент* включает в себя сообщение учителем учебных знаний и знакомство учащихся со способами физкультурной деятельности.

Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность отведенного на это времени будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте.

Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента.

Если урок проводится по типу целевого, то все учебное время основной части отводится для решения какой-либо одной задачи.

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

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

В средней школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков следующие:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение; углубленное разучивание и закрепление; совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения.

После решения задач обучения планирование развития физических качеств осуществляется в определенной последовательности: гибкость, координация движений, быстрота — сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности) — выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для преимущественного развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В основной школе такие уроки проводятся как целевые и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо давать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, а также о функциональных возможностях и особенностях своего организма.

Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьников обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительными особенностями целевых уроков являются:

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

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа среднего общего образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в базисном учебном плане МОАУСОШ № 4. Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчёта 2 и 3 ч в неделю (всего 170 ч): в 10 классе — 68 ч, в 11 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы общего образования Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения обучение на занятиях по физической культуре направлено на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей

- индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
 - Формирование коммуникативной компетентности в обращении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;
 - Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
 - Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
 - Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
 - Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятия физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
 - Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
 - Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
 - Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
 - Умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
 - Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
 - Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
 - Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
 - Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно;
 - Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
 - Владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание
 - Владение умениями:
 - В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
 - В метаниях на дальность и на меткость: метать гранату 500 и 700 г с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с

- соблюдением ритма; В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
 - В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
 - Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
 - Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения;
- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- Приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- Знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- Владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника;
- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывать индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- Знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- Знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- Умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;

- Умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальной особенности;
- Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами;
- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- Способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами;
- Способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.
- Всероссийский комплекс ГТО

5. Содержание программы по предмету «Физическая культура» 10-11 классы

Примерное распределение программного материала

Разделы программы	10 класс	11 класс
Теоретический раздел	4	6
Кроссовая подготовка	13	18
Легкая атлетика	21	21
Гимнастика	11	18
Спортивные игры	26	37
Всего часов	68	102

Раздел **Плавание и лыжные гонки** не проводится по причине отсутствия плавательного бассейна и необходимых сезонных условий для занятий лыжными гонками. Поэтому в рабочей программе использованы дополнительные часы нагрузки по таким разделам как:

Кроссовая подготовка: упражнения на развитие выносливости через длительный бег.

Спортивные игры: более углубленное изучение волейбола (подачи мяча, передачи в парах, игровые ситуации) и баскетбола (передачи мяча на месте, в движении, игровые ситуации), а также введение гандбола.

Гимнастика: кувырки, перекаты, строевые упражнения.

индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

ных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

Х КЛАСС

Физическая культура как область знаний (4 ч)

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе

(экологические

требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха. Основы самомассажа.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.
Кроссовая подготовка. (13 час). Бег на короткие (100 м) и средние учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий. Развитие силовой выносливости. Совершенствование бега по пересеченной местности. Бег на отрезки в гору и под гору. Интервальный и переменный бег. Круговая тренировка. Прямолинейные и с изменениями направления разновидности ходьбы и бега по твердому и мягкому грунту. Разнообразные прыжки (в шаге, согнув ноги, беговой 9барьерный0 шаг, боком, перемахиванием).

Легкая атлетика (21 ч). Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 100 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика(11 ч). Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор

присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки. Спортивные игры (26 ч)

Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Гандбол. Правила соревнований по гандболу, расстановка игроков, права и обязанности игроков. Индивидуальные технико-тактические действия в нападении и защите. Техника игры, перемещения гандболиста, передача и ловля мяча, ведение мяча и броски в ворота. Понятие о системах ведения игры в нападении и защите. Групповые технико-тактические действия в нападении и защите. Техника блокирования игрока в защите. Знакомство с тактикой игры. Тактика индивидуальных и групповых действий в игре. Специальная физическая подготовка.

Упражнения общей физической подготовки. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры.

6. Тематическое планирование 10 класс

Номера уроков п/п	Содержание (разделы темы)	Внутри темы
	ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ (1 час)	1
1	Т. б. История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Техника безопасности на занятиях физической культурой	1
	Раздел-1. Кроссовая подготовка	6
2	Бег в равномерном темпе (15 м). Бег в гору.	1
3	Кроссовый бег (20мин). ОРУ.	1
4	Фартлек (15 мин). Игра.	1
5	Бег 22 мин. Спец. Беговые упражнения.	1
6	Развитие выносливости с помощью прыжковых упражнений. Игра.	1

7	Бег на результат (3000 м-ю; 2000 м- д;).	1
	Раздел-2. Лёгкая атлетика	6
8	ТБ. Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (80-100 м). Эстафетный бег.	1
8	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств.	1
9	Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (80-100 м). Эстафетный бег.	1
10	Прыжок в длину. Метание мяча на дальность с разбега.	1
11	Бег (3000 м-ю; и 2000 м-д). ОРУ. Развитие выносливости.	1
12	Упражнения на развитие скоростных качеств. Метание мяча на дальность с места.	1
13	Скоростно - силовые эстафеты. Подвижные игры.	1
	ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ(1 час)	
14	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	
	Раздел-3. Спортивные игры	26
	Тема: Гандбол	3
15	ТБ. Ловля и передача мяча двумя руками в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
16	Ловля катящегося мяча, ведение мяча в движении с изменением направления движения и скорости.	1
17	Взаимодействие вратаря с защитниками. Учебная игра.	1
	ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ(1 час)	1
18	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Основы самомассажа.	1
	Тема: Баскетбол	5
19	ТБ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
20	Взаимодействие 3 игроков(скрестный выход, тройка, треугольник).	1
21	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	1
23	Нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	1
24	Взаимодействие 2 игроков (групповой отбор мяча, подстраховка).	1
	Тема: Волейбол	4
25	Прием мяча от нападающегоилиобманного удара.	1
26	Блокирование нападающих ударов в заданном направлении.	1
27	Упражнения для развития прыгучести. Игра	1
28	Двусторонняя игра	1
	ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ (1 час)	1
29	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Основы самомассажа.	1
	Раздел: Гимнастика с элементами акробатики	3
30	ТБ. Подтягивание в висе. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1
31	Подъем в упор силой. Упражнения на равновесие.	1
32	Стойка на плечах из седа ноги врозь. Силовые упражнения.	1
	Тема: Прикладная гимнастика	8
33	Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). Лазанье по канату в два приёма.	1

34	Стойка на руках с помощью(м). Комбинации из ранее освоенных элементов.	1
35	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.	1
35	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне.	1
36	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Кувырок назад в полу-шпагат(д).	1
37	Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря.	1
38	Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	1
39	Длинный кувырок (м). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу-шпагат (д).	1
	Раздел: Волейбол	6
40	ТБ. Нижняя прямая подача, приём мяча отражённого сеткой. Учебная игра	1
41	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	1
42	Игра в нападении через 3-ю зону. Учебная игра.	1
43	Нападающий удар при встречных передачах.	1
44	Нижняя прямая подача, приём мяча отражённого сеткой. Учебная игра. Влияние подвижных игр на развитие двигательной способности.	1
45	Нападающий удар при встречных передачах.	1
	ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ (1 час)	1
46	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
	Раздел: Кроссовая подготовка	6
47	ТБ. Бег в равномерном темпе (20 мин). Восстановительные упражнения.	1
48	Фартлек с применением прыжковых упражнений.	1
49	Специальные беговые и прыжковые упражнения.	1
50	Длительный бег до 15-20 мин.	1
51	Круговая тренировка Игра.	1
52	Бег в равномерном темпе (20мин). Бег в гору.	1
	ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ (1 час)	1
53	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.	1
	Раздел: Легкая атлетика	6
54	Бег (1500 м-ю. и 1000 м-д). Специальные беговые упражнения.	1
55	Выполнение старта из различных положений. Прыжки в длину.	1
56	Развитие скоростных качеств, бег(6 по 100 м).	1
57	Упражнения для развития скоростных качеств. Метание мяча на дальность.	1
58	Низкий старт (до 60 м). Эстафетный бег (передача палочки).	1
59	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств.	1
	ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ (1 час)	1
60	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1
	Раздел: Футбол	8
61	ТБ. Удар по катящемуся мячу, по лежащему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	1

62	Действия против игрока без мяча, с мячом (выбивание, отбор, перехват).	1
63	Удары по воротам указанными способами на точность попадания мяча в цель.	1
64	Выбивание мяча, вбрасывание мяча, перехват мяча. Учебная игра.	1
65	Индивидуальные тактические действия (броски, открывания, «отвлечение» противника).	1
66	Передача и удар мяча головой. Учебная игра.	1
67	Совершенствование технических приемов. Учебная игра	1
68	Двухсторонняя игра	1
	Итого	68 ч

11 кл

Номера уроков п/п	Содержание (разделы темы)	Внутри темы
	Знания о физической культуре (теория)	1
1	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных качеств.	
	Кроссовая подготовка	9
2	ТБ. Бег в равномерном темпе (15 м).	1
3	Преодоление горизонтальных препятствий. Игра	1
4	Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Игра.	1
5	Бег под гору. Развитие выносливости.	1
6	Бег в равномерном темпе (20 м). Бег под гору.	1
7	Прыжковые упражнения. Бег в гору.	1
8	Бег по песку. Спец. беговые упражнения.	1
9	Равномерный бег. Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1
10	Бег на результат (3000 м-ю; 2000 м- д;). Развитие выносливости. Здоровый образ жизни и его результаты.	1
	Знания о физической культуре (теория)	1
11	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1
	Лёгкая атлетика	9
12	Низкий старт (до 40 м). Эстафетный бег.	1
13	Упражнения на развитие скоростных качеств. Игра.	1
14	Высокий старт (до 200 м). Финиширование. Эстафетный бег.	1
15	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств.	1
16	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Задачи режима дня и его организация.	1
17	Метание гранаты на дальность с разбега.	1
18	Прыжок в длину на результат. Метание на дальность.	1
19	Бег (3000 м-ю; и 2000 м-д). ОРУ.	1
20	Разбег 5-7 м. для прыжков в длину. Челночный бег 10*10 м.	1
	Знания о физической культуре (теория)	1
21	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
	Спортивные игры	37

	Гандбол	7
22	Ловля катящегося мяча, ведение мяча в движении с изменением направления движения и скорости.	1
23	Бросок мяча сверху и сбоку согнутой и прямой рукой. Перехват мяча. Учебная игра.	1
24	Бросок мяча сверху и сбоку согнутой и прямой рукой. Перехват мяча. Учебная игра.	1
25	Игра вратаря, семиметровый штрафной бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища. Учебная игра. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека.	1
26	Взаимодействие вратаря с защитниками. Учебная игра.	1
27	Перемещения(бег, прыжок, остановка).Игра	1
28	Кистевая передача мяча за спиной. Учебная игра.	1
	Баскетбол	7
29	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении.	1
30	Индивидуальные действия(действия против игрока с мячом и без мяча)	1
31	Броски мяча одной и двумя руками в прыжке без сопротивления защитника.	1
32	Позиционное нападение(без центрального и через центрального).	1
33	Взаимодействие 2 игроков (групповой отбор мяча, подстраховка).	1
34	Нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	1
35	Двусторонняя игра 5:5 на две корзины.	1
	Знания о физической культуре (теория)	1
36	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.	1
	Волейбол	6
37	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1
38	Блокирование нападающих ударов в заданном направлении.	1
39	Действия при приеме атакующих ударов и на страховке.	1
40	Прием мяча от нападающего или обманного удара.	1
41	Упражнения для развития прыгучести. Игра	1
42	Двусторонняя игра	1
	Гимнастика с элементами акробатики	6
43	Повороты кругом в движении Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2,3,4.	1
44	Подтягивание в висе. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.	1
45	Стойка на плечах из седа ноги врозь. Силовые упражнения.	1
46	Подъем в упор силой. Упражнения на равновесие.	1
47	Прыжок через козла ноги врозь (м) Прыжок под углом к снаряду.	1
48	Длинный кувырок на высоте до90 см (м). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.	1
	Знания о физической культуре (теория)	
49	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Основы самомассажа.	1
	Прикладная гимнастика	12
50	Стойка на руках с помощью (м). Комбинации из ранее освоенных элементов.	1
51	Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). Лазанье по канату в два приёма.	1

52	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.	1
53	Лазанье по канату в два приёма. Составление комплекса утрення гимнастики.	1
54	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне.	1
55	Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря.	1
56	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Кувырок назад в полу-шпагат(д).	1
57	Подтягивание,упражнения в висах иупорах.	1
58	ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов.	1
59	Длинный кувырок (м). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полу-шпагат (д).	1
60	Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.	1
61	Контрольный урок. Эстафета с элементами гимнастики.	1
	Знания о физической культуре (теория)	1
62	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Основы самомассажа.	1
	Волейбол	9
63	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	1
64	Нижняя прямая подача, приём мяча отражённого сеткой. Учебная игра	1
65	Игра в нападении через 3-ю зону. Учебная игра.	1
66	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	1
67	Нападающий удар при встречных передачах.	1
68	Нижняя прямая подача, приём мяча отражённого сеткой. Учебная игра. Влияние подвижных игр на развитие двигательной способности.	1
69	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра.	1
70	Игра в нападении через 4-ю зону. Учебная игра.	1
71	Нападающий удар при встречных передачах.	1
	Легкая атлетика	3
72	ТБ. Прыжок в высоту способом «перешагивание.Метание мяча на дальность.	1
73	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег 100 м	1
74	Прыжки в длину 13-15 шагов разбега.	1
	Знания о физической культуре (теория)	1
75	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1
	Кроссовая подготовка	9
76	ТБ. Бег в равномерном темпе (20 мин). Восстановительные упражнения.	1
77	Специальные беговые и прыжковые упражнения.	1
78	Скоростно- силовые упражнения.Подвижные игры.	1
79	Смешанный бег 15 мин. Игра.	1
80	Фартлек с применением прыжковых упражнений.	1
81	Длительный бег до 15-20 мин.	1
82	Круговая тренировка Игра.	1
83	Бег в равномерном темпе (20мин). Бег в гору.	1
84	Бег на результат (3000 м-ю. и 2000 м-д). Развитие выносливости.	1

	Легкая атлетика	9
85	ТБ. Бег (1500 м-ю. и 1000 м-д). Специальные беговые упражнения.	1
86	Метание в цель и на дальность разных снарядов.	1
87	Прыжки в высоту 9-11 шагов.	1
88	Выполнение старта из различных положений. Прыжки в длину.	1
89	Развитие скоростных качеств, бег (6 по 100 м).	1
90	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание мяча на дальность.	1
91	Низкий старт (до 60 м). Эстафетный бег (передача палочки).	1
92	Прыжок в длину на результат. Подвижные игры.	1
93	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств.	1
	Знания о физической культуре (теория)	
94	История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре (основные понятия).	1
	Футбол	8
95	Комбинации на овладение техники перемещений и владения мячом.	1
96	Удары по воротам указанными способами на точность попадания мяча в цель.	1
97	Индивидуальные тактические действия (броски, открывания, «отвлечение» противника).	1
98	Выбивание мяча, вбрасывание мяча, перехват мяча. Учебная игра.	1
99	Овладение игрой вратаря, перехват мяча. Тактика свободного нападения. Игра головой.	1
100	Комбинации на овладение техники перемещений и владения мячом. Обыгрыш сближающихся противников, финты.	1
101	Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Учебная игра.	1
102	Удар и передача мяча головой. Учебная игра	1

7. Описание учебно -методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности .

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	В наличии
	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
	Рабочие программы по физической культуре: автор В. И Лях(2018г) для 10-11 кл.	1
	Рабочие программы по физической культуре: автор В.И. Лях (2014 год), автор А.А.Зданевич (2014 год) для 1-11 классов.	1
	Рабочие программы по физической культуре: автор В. И.Лях (2016 г.) для 10-11 кл.	1
	Учебно – практическое и учебно –лабораторное оборудование	
	Стенка гимнастическая	12
	Бревно гимнастическое напольное	1
	Бревно гимнастическое высокое	1
	Козёл гимнастический	3
	Канат для лазанья	2
	Мост гимнастический подкидной	2
	Скамейка гимнастическая жёсткая	5
	Маты гимнастические	12
	Мяч малый (теннисный)	5
	Скакалка гимнастическая	5
	Палка гимнастическая	8
	Обруч гимнастический	11
	Сетка для переноса малых мячей	1
	Планка для прыжков в высоту	2
	Стойка для прыжков в высоту	2
	Рулетка измерительная (5м)	1
	Номера нагрудные	16
	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
	Мячи баскетбольные для мини игры	8
	Сетка для переноса и хранения мячей	1
	Стойки волейбольные универсальные	1
	Сетка волейбольная	3
	Мячи волейбольные	8
	Ворота для мини- футбола	2
	Мячи футбольные	4
	Палатки туристские (двухместные)	1
	Рюкзаки туристские	5
	секундомер	1
	Фишки	14
	Флажки л. а	12
	Эстафетные палочки	8
	Перекладина навесная	3
	перекладина	1
	Граната (500г.,700г)	3
	Мячи для метания (150 г.)	6
	Мяч гандбольный	6
	Аптечка медицинская	1
	Спортивный зал	1

	Кабинет учителя	1
	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1
	Пришкольный стадион (площадка)	
	Легкоатлетическая дорожка	1
	Сектор для прыжков в длину	1
	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1
	Площадка игровая баскетбольная	1
	Площадка игровая волейбольная	1
	Полоса препятствий	1

8. Планируемые результаты изучения учебного предмета

В результате изучения предмета «Физическая культура» выпускник основной школы должен:

знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

демонстрировать

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 60 м с низкого старта, с	-	10,7
	Частота бега на месте (кол-во шагов)	23	23
Сила	Подтягивание из виса, кол-во раз(низкая перекладина)	11	16
	Прыжок в длину с места, см	240-190	210-170
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	23	21
Выносливость (выбирается)	Кроссовый бег на 6 мин	1500	1300

любое из упражнений)	Бег на 5000 м, мин	б.учета	Б.учета
	Бег на 1000 м, мин	209	262
Координация движений	Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз	3.3	3.7
	Челночный бег 3 × 10 м, с	7,2	8,4

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

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, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

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

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

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

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

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

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2,)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся	В нём содержаться	Отсутствует	Не знание материала

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

2. Техника владения двигательными умениями

и навыками

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

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место	Учащийся: - организует место занятий в основном	Более половины видов самостоятельной	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни

занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	один из пунктов.
--	---	--	------------------

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

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

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём 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 учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Уровень физической подготовленности учащихся 17 – 18 лет

№ п/п	Физическая способность	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				10 кл			11 кл		
				Низ кий	Сре дний	Вы соки й	Ни зкий	Средн ий	Высо кий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	17	5.6	5.2	4.8	5.5	5.1	4.7
			18	5.9	5.4	4.9	-	-	-
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	17	8.1	7.7	7.2	8.2	7.8	7.2
			18	9.5	8.9	8.4	9.7	9.2	8.6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	17	190	220	240	195	230	250
			18	170	185	210	175	190	215
4	Выносливость	6-минутный бег, м	17	1100	1350	1500	-	-	-
			18	900	1150	1300	-	-	-
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	17	5	16	26	0	11	20
			18	10	16	21	10	13	19
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	17	7	9	11	8	10	11
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	18	7	12	16	9	13	17

СОГЛАСОВАНО:

Протокол № 1 заседания методического объединения учителей эстетического, технологического и физического циклов МОАУСОШ № 4 им. А.И. Миргородского г.Новокубанска
От 29.08. 2021 года

_____ Горшкова В.Н.
подпись руководителя МО

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР
_____ Бородина Г.Л.

_____ подпись
30.08. 2021 года

