

Муниципальное образование Тимашевский район  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 14  
имени Героя Советского Союза И. Л. Танцюра  
Муниципального образования Тимашевский район

УТВЕРЖДЕНО

Решением педагогического совета  
МБОУ СОШ №14 МО Тимашевский район  
От 30 августа 2022 года протокол №1  
Председатель \_\_\_\_\_ Погорелов А.В.  
подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

**РАБОЧАЯ  
ПРОГРАММА**

По физической культуре

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

Количество часов 10 класс – 102 часа (3 часа в неделю), 11 класс – 68 часов (2 часа в неделю)

Учитель или группа учителей, разработчиков рабочей программы  
Иванченко Станислав Вячеславович, учитель физической культуры МБОУ СОШ №14

Программа разработана в соответствии  
с ФГОС СОО с учётом основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ СОШ №14

с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 № 2/16-з)

с учетом УМК Физическая культура, 10-11 класс/Матвеев А.П., Палехова Е.С.; ВЕНТАНА-ГРАФ, корпорация "Российский учебник", 2018, — 160 с.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебный предмет “Физическая культура” является одним из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит двигательная (физкультурная) деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности. Образовательная область “Физическая культура” призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребность в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы. Цели и задачи учебного предмета. Целью школьного образования по физической культуре 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. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

### **1. Гражданского воспитания:**

неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях

образовательной организации, района, родного края, страны в качестве участника.

## **2.Патриотического воспитания:**

знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировой спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

## **3.Духовно-нравственного воспитания:**

ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

## **4.Эстетического воспитания:**

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

## **5.Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

## **6.Трудового воспитания:**

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

#### **7.Экологического воспитания:**

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры;

#### **8.Ценности научного познания:**

овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

#### **Личностные результаты.**

Личностные результаты освоения рабочей программы с направленным развитием двигательных способностей на основе вида спорта

«самбо» достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций: патриотического воспитания, гражданского воспитания, духовно-нравственного воспитания, эстетического воспитания, ценности научного познания, физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия, трудового воспитания, экологического воспитания.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих личностных результатов:

овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты**

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

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

— понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

— бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

— уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

— добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

— рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

— поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

— умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

— умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

— владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

— владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

— владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты.**

#### **10 класс**

характеризуют опыт учащихся в 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 решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой:

— знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

— знание 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 оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения

— способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;

— способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

— способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

— способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

— способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

— способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

— способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

— способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главные задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены на:

— Содействие гармоничному развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

— Формирование личностных и общественных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

— Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

— Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;

— Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

— Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

— Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

— Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета:**

#### **Знания о физической культуре**

##### ***Выпускник научится:***

— рассматривать физическую культуру как явление 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;

— определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их 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 в режиме 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 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 действия, развитии физических качеств, тестировании 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, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

— проводить восстановительные мероприятия.

**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 (в высоту и длину);

— выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

— выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

— выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

— выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность:***

— 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;

— осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**11 класс**

характеризуют опыт учащихся в 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 решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой:

— знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

— знание 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 оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения

— способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;

— способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

— способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

— способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

— способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

— способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

— способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

— способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главные задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены на:

— содействие гармоничному развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

— формирование личностных и общественных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

— расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

— дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;

Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для

будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

— закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

— формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета:**

#### **Знания о физической культуре**

##### ***Выпускник научится:***

— рассматривать физическую культуру как явление 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;

— определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их 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 в режиме 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 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 действия, развитии физических качеств, тестировании 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, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

— проводить восстановительные мероприятия.

### **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 (в высоту и длину);

— выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

— выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

— выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

— выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### ***Выпускник получит возможность:***

— 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;

— осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Система оценивания**

Оценка успеваемости по физической культуре в 10–11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

#### ***Основные критерии выставления оценок за практический курс:***

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено неправильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен

образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

***Основные критерии выставления оценок за теоретический курс:***

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а также знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построен логически последовательно грамотно с использованием общенаучных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - ставится если:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 неточности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий недостаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и неточности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - ставится если:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения домашнего задания не ответил ни на один из вопросов;

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

***Основные критерии выставления итоговых оценок:***

Оценка за четверть выводится на основании текущих оценок.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных оценок.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

«Физическая культура».

**ОСНОВЫ ЗНАНИЙ:**

Социокультурные основы: Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений, их цели и задачи.

Психолого-педагогические основы: Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий. Основы организации и проведения спортивно-массовых мероприятий по видам спорта.

Медико-биологические основы: Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека. Основы организации двигательного режима. Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.

Способы самоконтроля: приёмы определения самочувствия, работоспособности. Приёмы самоконтроля физических нагрузок. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности. Приёмы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

**РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ:**

Скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость, ловкость, силовые.

#### СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ:

В 10-11 классах продолжается углубленное изучение спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы. Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приёмов и взаимодействия продолжается овладение более сложными приёмами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями. В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

**БАСКЕТБОЛ:** Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.

**ВОЛЕЙБОЛ:** Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Варианты техники приёма и передач мяча. Варианты подач мяча, нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.

**ФУТБОЛ:** Техника ведения мяча, удары по мячу. Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, координации. Совершенствование техники игрока в нападении и защите. Варианты техники приёма и передач мяча.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.

#### ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ:

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений. Гимнастические упражнения, включённые в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных

групп мышц. На занятиях используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности на тренажёрах.

**СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ:** Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

**ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК:** Вскок в упор присев, соскок прогнувшись, опорный прыжок ноги врозь и согнув ноги. Прыжок боком с поворотом на 90°. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину). **АКРОБАТИКА:** Юноши: Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см, стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот в сторону, прыжки в глубину. Комбинации из ранее освоенных элементов.

**ЛАЗАНИЕ ПО КАНАТУ:** в 2 и 3 приёма, без помощи ног.

**ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА:** В 10-11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей. По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

**СПРИНТЕРСКИЙ БЕГ:** Бег с низкого и высокого старта, старт в эстафетном беге, передача эстафетной палочки, челночный бег 5х20м, финиш бега на различные дистанции, бег 30м, 60м, 100м, 400м.

**ПРЫЖКИ В ДЛИНУ И ВЫСОТУ:** Прыжки в длину с места и с разбега (7-9 и 9-11 шагов разбега). Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Подбор индивидуального разбега.

**МЕТАНИЯ ГРАНАТЫ:** Метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и на заданное расстояние.

**ДЛИТЕЛЬНЫЙ БЕГ:** Бег с переменной скоростью, преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий, чередование ходьбы и бега, бег по повороту, преодоление полосы препятствий, бег в равномерном темпе 20-25 минут.

**КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА:** Ходьба и бег по слабопересечённой местности. Преодоление полосы препятствий. Эстафеты на отрезках до 100м. Бег по пересеченной местности с изменением направления. Элементы

тактики соревнований по кроссу: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Кросс от 2 до 5 км.

Контрольные испытания: нормы ГТО.

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» на этапах полного общего образования в объеме 102 ч (3 урока в неделю) для 10«А» класса; 68 ч (2 урока в неделю) для 11«А» класса.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
методического объединения  
учителей  
СОШ №14 МО Тимашевский район  
От 30 августа 2022 года №1

\_\_\_\_\_  
подпись руководителя МО

Погорелов А.В.  
ФИО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_  
подпись

Касилов С.Г.  
ФИО

\_\_\_\_\_  
30 августа

2022 года