

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДА МОСКВЫ  
СЕВЕРО-ЗАПАДНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
ГБОУ ШКОЛА № 1191

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
ГБОУ Школа № 1191  
*С.И. Васильева*  
С.И. Васильева  
Приказ № *144/б*  
от «*11*» *11* 2015 г.

**РАБОЧАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
10-11 КЛАССЫ  
НА 2015-2016 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Составители программы:  
Л.М. Климук, И.В. Прокошева  
учителя физической культуры,  
здание № 2

Москва, 2015 год

## **Структура рабочей программы**

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика учебного предмета, курса.
3. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане.
4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.
5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.
6. Содержание учебного предмета, курса.
7. Тематическое планирование.
8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.
9. Ресурсы.

### **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта:

1. Федерального компонента государственного образовательного стандарта общего образования второго поколения, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 05.03.2004г;

2. Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2014-2015 учебный год (приказ Министерства образования и науки РФ № 253 от 31.03.2014 г.);

3. Среднего (полного) общего образования был утвержден 17 мая 2012 года приказом Минобрнауки России и 7 июня 2012 года зарегистрирован Минюстом России.

4. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от « 29 » декабря 2010 г. № 189;

5. Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (автор В.И. Лях), М.: Просвещение, 2012г.

6. На основе примерной основной образовательной программы ГБОУ Школа №1191 г. Москвы. Программа соответствует основным принципам государственной политики РФ в области образования, изложенным в Законе Российской Федерации об образовании.

7. Приказа Минобрнауки РФ от 18.11.2013 № 1252, и внесёнными в него изменениями, утверждёнными приказом Минобрнауки РФ от 17.03.2015 № 249 о проведении Всероссийской олимпиады школьников;

8. Указа Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и Распоряжение Правительства от 30 июня 2014 г. № 1165-р об утверждении плана мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

### **2. Общая характеристика учебного предмета, курса.**

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки

в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обучение жизненно-важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизация и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий. В рамках мотивации на предмет физическая культура и преемственность урочной и внеурочной деятельности, обучающиеся 10-11-х классов проводят подготовку и участвуют во Всероссийской олимпиаде школьников (ВОШ); принимают участие в спортивных соревнованиях в плане городских мероприятий ГБПОУ «Воробьевы горы»; в рамках реализации программы «Школьные ступени ГТО», обучающиеся сдают нормы ВФСК по своим ступеням.

## **ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 10-11-х КЛАССОВ.**

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостоения стрессам;
- формирование общественных и личностных 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 (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) 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, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

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

Текущий контроль проводится с целью проверки усвоения изучаемого и проверяемого программного материала; содержание определяются учителем с учетом степени сложности изучаемого материала, а также особенностей обучающихся класса.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения для определения развития уровня физической подготовленности, физических способностей в зависимости от возраста и пола, в количестве – 8 заданий (бег 30 м., челночный бег 3 x 10 м, наклон вперед из положения сидя (стоя), прыжок в длину с места, прыжок в высоту способом «Перешагивание», подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики) и низкой перекладине из положения лежа (девочки), поднятие туловища в сед за 30 сек (за 1 мин), бег 1000 метров, 2000 и 3000 м), и в условиях поэтапного введения норм ГТО (см. Приложение 1), а также в рамках реализации программы «Школьные ступени ГТО» сдача норм ВФСК согласно возрасту и ступеням (5 ступень 16-17 лет и 6 ступень 18-24 г).

**При организации учебного процесса используется следующая система уроков:**

- урок изучения нового учебного материала;
- урок закрепления и применения знаний;
- урок обобщающего повторения и систематизации знаний;
- урок контроля знаний и умений.
- Основным типом урока является комбинированный.

**Урок изучения нового материала** - предполагает ознакомление и разучивание новых упражнений.

**Комбинированный урок** - предполагает выполнение упражнений и заданий разного вида.

**Урок – игра** - на основе игровой деятельности учащиеся познают новое, закрепляют изученное, отрабатывают различные учебные навыки.

**Урок - соревнование** - вырабатываются у учащихся умения и навыки в ранее изученных элементах.

**Контрольный урок** – проверка изученных навыков в каждом триместре

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом; умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей

мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

**Формы организации учебного процесса:** индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые, фронтальные.

**В процессе обучения используются основные дидактические методы:**

1. Словесный (рассказ, беседа, распоряжение, команда, указание);
2. Наглядный (показ упражнения, наглядные пособия)
3. Практический (разучивание упражнения по частям и в целом, исправление ошибок)
4. Соревновательный метод.
5. Игровой метод.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному».

### **3. Место курса в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 10 классе - 102 ч, в 11 классе – 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г., М 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».

Рабочая программа рассчитана на два года обучения на 204 часа (по 3 ч в неделю). Базовая часть - 68 ч, 3-й час в неделю - урок общей физической подготовки (ОФП-34 ч) направлен на развитие двигательных качеств и совершенствование двигательных способностей.

### **4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета “физическая культура”**

Содержание учебного предмета “Физическая культура” направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

### **Общая характеристика учебного курса.**

Предметом обучения физической культуре в средней (полной) школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. 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 учётом 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:

• требований к результатам освоения образовательной программы среднего (полного) образования, представленной в Федеральном государственном стандарте среднего (полного) образования:

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы среднего (полного) образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. М 889.

## **5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) образования Федерального компонента государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **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;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- 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 целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 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;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора. формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- 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.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий 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.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские 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.

*В области эстетической культуры:*

- умение делительно 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, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- 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 умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- В области физической культуры:*
- владение умениями:
    - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 - 60 м из положения низкого и высокого старта; в быстром темпе пробегать 1000 м., в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки), выполнять прыжок в длину с места, с максимальной скоростью пробегать челночный бег; после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину способом «Согнув ноги»; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «Перешагивание»;
    - в метаниях на дальность и на меткость: метать мяч 150 гр. с места и с разбега; метать теннисный мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 метров;
    - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять подтягивания из висов на перекладине (мальчики) и низкой перекладине из виса лежа (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), выполнять лазание по канату в среднем темпе и без помощи ног (мальчики); выполнять упражнения на гимнастическом бревне (девочки), выполнять комплексы упражнений по аэробике (девочки), выполнять акробатическую комбинацию из четырёх – шести элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), равновесие «ласточка», кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
    - в спортивных играх: владеть техникой элементов по баскетболу и волейболу, играть в спортивные игры (по упрощённым правилам), знать правила соревнований и жесты судей;
  - демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
  - владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: уметь самостоятельно выполнять комплексы упражнений для проведения разминки на уроке, упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
  - 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 самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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 оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- 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 здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- 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;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- 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;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- 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.

*В области физической культуры:*

- 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**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса "Физическая культура" должны отражать:

- 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 (оздоровительно, 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 или лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб; определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений учитывающих индивидуальные способности и особенно состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением исполнять их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей ос новых систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной непереносимостью. Составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих 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;
  - умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения;
- Выполнять контрольные тесты и нормативы по изученным программам: по легкой атлетике, по гимнастике, контрольные упражнения по спортивным играм.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения;
- 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.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и самостоятельно при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- 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.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивно инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать. Физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- 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 индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включённые в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной непереносимостью. 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;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## **Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в школе**

### **Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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 режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой 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 учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

### **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 передвижения на лыжах различными способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировки;
  - выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
  - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

### **Внеурочная деятельность.**

- Участие во внеурочной деятельности:

- школьная Спартакиада в рамках спортивного клуба «Атлант»;
- межрайонные соревнования в рамках плана городских мероприятий ГБПОУ «Воробьевы горы»;
- участие в Президентских состязаниях и Президентских спортивных играх;
- участие во Всероссийской олимпиаде школьников по предмету физическая культура;
- реализация программы «Школьные ступени ГТО», участие и сдача норм в рамках поэтапного введения ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).

## Содержание курса

### ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культуры.

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

Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

**Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.**

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

#### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.**

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

**Спортивные игры.** *Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

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

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка** (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

#### ***Требования к уровню подготовки обучающихся.***

В результате изучения физической культуры ученик должен:

##### **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

##### **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

**владеть компетенциями:** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

**Уметь демонстрировать и выполнять контрольные нормативы**

№ п п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м,с	16	5.2	5,1-4,8	4,4	6,1	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м,с	16	8,2	8,0-7,7	7,3	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9-7,7	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180	195-210	230	160	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Скоростно-силовые	Прыжок в высоту	16	115	120	130	105	107	110
			17	115	125	135	105	110	115
5	Скоростно-силовые	Подъем туловища в сед за 30сек	16	23	25	27	22	23	25
			17	24	26	28	22	23	26
6	Выносливость	Бег 1000м, мин	16	4,20	4,00	3,45	5.30	5.05	4.33
			17	4,30	3.50	3.35	5.30	4.50	4.22
7	Гибкость	Наклоны вперед из положения сидя, см	16	7	12	14	13	14-18	20 и выше
			17	8	13	15	13	14-20	24
8	Силовые	Подтягивание На высокой (Ю) и низкой перекладине (Д) из виса лежа, кол-во раз	16	4	8-9	11	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17	5	9-10	12	12	13-15	18

**Примечание:** к уроку физической культуры допускаются учащиеся с основной, подготовительной и специальной медицинской группой здоровья. Контрольные нормативы выполняют только учащиеся с основной группой здоровья! Физическая нагрузка для учащихся с подготовительной и специальной группой дозируется дифференцировано с учетом диагноза заболевания и физического состояния учащихся. Контрольные нормативы выполняются по минимальным показателям и по

желанию.

Обучающиеся со специальной медицинской группой здоровья контрольные нормативы не выполняют! Они выполняют презентации, учебные ролики, рефераты по программе «физическая культура».

Приложение 1.

## 5 ступень - Нормы ГТО для школьников 16-17 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
		■	■	■	■	■	■
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13			
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во р.)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.41	Без учета		1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25

	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

## 6 ступень - Нормы ГТО для женщин 18-24 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	18-24		
		■	■	■
1.	Бег на 100 м (сек.)	17,5	17,0	16,5
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.35	11.15	10.30
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	34	40	47
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11	+16
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	20.20	19.30	18.00
	или на 5 км (мин., сек.)	37.00	35.00	31.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*			
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков			

Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8

## 6 ступень - Нормы ГТО для мужчин 18-24 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	18-24		
		■	■	■
1.	Бег на 100 м (сек.)	15,1	14,8	13,5
2.	Бег на 3 км (мин., сек.)	14.00	13.30	12.30
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13
	или рывок гири (кол-во раз)	20	30	40
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+7	+13
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	26.30	25.30	23.30
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*			
8.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.42
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30
10.	Туристический поход с проверкой туристических навыков			
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		10	10	10
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8

### Критерии оценивания подготовленности обучающихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

**Итоговая отметка** выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за полугодие, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные обучающимися 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 обучающихся:

### **I. 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.

Методы проверки: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

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

### **II. Техника владения двигательными умениями и навыками.**

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником;	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. Обучающийся не может выполнить движение в	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

уверенно выполняет учебный норматив.		нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	
--------------------------------------	--	--	--

### III. Уровень физической подготовленности обучающихся.

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

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов).

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

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

## 7. Календарно-тематическое планирование

### 1. Учебный план по физическому воспитанию (3 часа в неделю) для уч-ся 10-11 класса

№п	Содержание программного материала	Количество часов (уроков)	
		10 класс	11 класс
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	
2.	Легкая атлетика	22	22
3.	Спортивные игры	20	20
4.	Гимнастика	14	14
5.	Лыжная подготовка	12	12
6.	ОФП	34	34
7.	Итого	102	102

### 2. Годовой план-график распределения учебного материала по физической культуре в 10 -11 классах (3 часа в неделю)

Разделы программы	1 триместр – 30 часов			
	Количество часов	1-10 урок	11-16 урок	17-20
Теоретические сведения	в процессе уроков			
Легкая атлетика (кроссовая подготовка)	10	10		
Спортивные игры (баскетбол)	6		6	
Гимнастика	4			4
Развитие физических способностей		в процессе уроков		
ОФП	10	в процессе уроков с учётом программного материала		

Разделы программы	2 триместр– 33 час		
	Количество часов	21-30 урок	31-42
Теоретические сведения	в процессе уроков		
Легкая атлетика			
Спортивные игры (баскетбол)			
Гимнастика	10	10	
Лыжная подготовка	12		12
Развитие физических способностей		в процессе уроков	
ОФП	11	в процессе уроков с учётом программного материала	

Разделы программы	3 триместр – 39 часов		
	Количество часов	43-56урок	57-68
Теоретические сведения	в процессе уроков		
Легкая атлетика	12		12
Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	14	14	
Развитие физических способностей		в процессе уроков	
ОФП	13	в процессе уроков с учётом программного материала	

### **Программный материал для уч-ся 10-11-х классов.**

#### **Легкая атлетика: 22 ч.**

1. Бег 30 м. и 60 м.—8ч
2. Бег 1000 м.-----3ч
3. Прыжок в длину с места.-----7ч
4. Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги».-----7ч
5. Челночный бег 3x10 м.,5x10м.----4ч
6. Метание мяча с места и с разбега.--6ч
7. Кроссовый бег на 2000 м.---7ч
8. Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание».----4ч
9. Эстафетный бег.---2ч

#### **Баскетбол: 12 ч.**

1. Ведение мяча на месте и в движении.-----4ч.
2. Ведение мяча с изменением скорости и траектории движения.-----2ч
3. Различные передачи мяча на месте и в движении.-----9ч.
4. Штрафной бросок.----5ч.
5. Бросок мяча в движении.-----3ч
6. Тактические действия в защите и нападении.-----3ч

**Волейбол: 8 ч.**

1. Различные подачи и передачи мяча.-----7ч.
2. Прием мяча снизу после передачи и подачи мяча.-----3ч.
3. Одиночное блокирование.----ч
4. Нападающий удар.-----3ч.
5. Взаимодействие 2-х,3-х игроков в игре.-----6ч.

**Гимнастика: 14 ч**

1. Акробатические упражнения.----4ч
2. Упражнения на гимнастическом бревне.----4ч.
3. Опорный прыжок через козла «ноги врозь», через коня боком.----6ч.
4. Лазание по канату с помощью и без помощи ног.-----4ч.
5. Аэробика ( упражнения на фитболах).---4ч.
6. Подтягивание из висов на перекладине.---3ч
7. Упражнения с отягощением.----3ч.

**Лыжная подготовка: 12ч**

1. Попеременные хода.-----5ч.
2. Одновременные хода.-----5ч.
3. Коньковый ход.-----3ч.
4. Прохождение дистанции до 3 км в медленном равномерном темпе.-----10ч.

**ОФП: 34 ч**

1. Общеразвивающие упражнения с предметами и без.-----25ч
2. Упражнения для развития гибкости, формирования правильной осанки.-----10ч.
2. Бег на короткие дистанции.-----6ч
3. Бег на выносливость до 8 минут.-----12ч
4. Метание мяча в цель.-----6ч.
5. Броски набивного мяча, весом 2 кг в парах.-----6ч.
6. Круговая тренировка.-----5ч
7. Прыжки через скакалку.-----15ч.
8. Силовые упражнения с предметами и без.-----15ч.
9. Спортивные и подвижные игры.-----20ч.

**8. Описание материально – технического обеспечения образовательного процесса**

<b>ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ</b>					
№		количество	Размер	Площадь	Требования
1	Ноутбук	1			
<b>УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ</b>					
<b>Гимнастика</b>					
1	Стенка гимнастическая	24			
2	Бревно гимнастическое напольное	1			

3	Козел гимнастический	1			
4	Конь гимнастический	1			
5	Перекладина гимнастическая	4			
6	Канат для лазания, с механизмом крепления	1			
7	Мост гимнастический подкидной	1			
8	Скамейка гимнастическая жесткая	9			
9	Маты гимнастические	12			
10	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	5			
11	Мяч малый (теннисный)	10			
12	Скакалка гимнастическая	20			
13	Палка гимнастическая	20			
14	Обруч гимнастический	10			
	<b>Легкая атлетика</b>				
1	Планка для прыжков в высоту	1			
2	Стойки для прыжков в высоту	2			
	<b>Спортивные игры</b>				
1	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2			
2	Мячи баскетбольные	30			
3	Стойки волейбольные универсальные	2			
4	Сетка волейбольная	1			
5	Ворота футбольные	2			
6	Мячи волейбольные	30			
7	Мячи футбольные	15			
8.	Аптечка медицинская	1			
9.	Фитболы	20			
10.	Гантели весом 1 кг	20			
	<b>СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ</b>				
1	Спортивный зал игровой	1	12 x 24	288 м.кв	С раздевалками для мальчиков и девочек (гимнастические скамейки), туалетами для мальчиков и девочек.
2	Кабинет учителя	1	10 x 4	40 м.кв	Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1	3 x 5	15 м.кв	
	<b>ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)</b>				
1	Легкоатлетическая дорожка	1	60метров	---	
2	Сектор для прыжков в длину	1	10x3	30 м.кв	
3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1	32 x13	416 м.кв	
4	Площадка игровая (хоккей, баскетбол, волейбол)	1	16x12	192 м.кв	
5	Гимнастический городок	1	36x12	432 м.кв	
6	Полоса препятствий	1			

**Список литературы:**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Издательство «Просвещение», 2012 год.
2. Учебник «Физическая культура» для учащихся 10-11 классов В.И. Лях, А.А. Зданевич. «Просвещение» ОАО «Московские учебники» Москва, 2008 год.
3. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. Центр «Школьная книга», 2007 год.
4. Силовая подготовка детей школьного возраста. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Москва «Издательство НЦ ЭНАС» 2003 год.

### **Ресурсы:**

1. <http://www.openclass.ru/node/22886>
2. <http://school-collection.edu.ru/catalog/>
3. <http://sc.karelia.ru/catalog/rubr/7ed38401-26b8-11da-8cd6-0800200c9a66/92/>