

**Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 10 «Центр образования» городского округа город
Нефтекамск Республики Башкортостан**

Рассмотрено
на заседании ШМО
руководитель ШМО
протокол №1 от 27.08.2021

Согласовано
Заместитель директора по УР
Протокол №1 от 30.08.2021

Утверждено
Директор МОАУ СОШ №10
«Центр образования»
Приказ №677 ОТ 31.08.2021

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
на уровень среднего общего образования
10-11 класс**

Составители:

Ганиева Э.Р.

учитель физической культуры

Нефтекамск, 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в средней школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. Внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Данная рабочая программа предназначена для учащихся 10-11-х классов и реализуется на основе следующих **нормативно-правовых документов:**

1. Федерального закона РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Закона Республики Башкортостан «Об образовании в Республике Башкортостан» от 01.07.2013г. №696-з.
3. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования №413 от 17.05.2012 (с учетом изменений и дополнений).
4. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2018г. №345 « Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию по реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями).
5. Основная образовательная программа среднего общего образования МОАУ СОШ №10 «Центр образования» на 2020-2022 учебный год, приказ №483 от 28.08.2020 года;
6. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся основного и среднего образования МОАУ СОШ №10 «Центр образования» (Приказ № 118 от 13.02.2020);
7. Положение о рабочих программ учебных предметов, курсов учителей МОАУ СОШ №10 «Центр образования» работающих по ФГОС ОО (Приказ № 118 от 13.02.2020);
8. «Физическая культура» 10-11 классы: учеб.для общеобразоват. организаций; под ред. В. И. Лях,-3-е изд.-М.,: Просвещение, 2018

Общая характеристика учебного курса

Цель - 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
 - дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) ;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом образовательной организации в 5-9 классах количество уроков физической культуры 70 часов (2 часа в неделю, 35 учебных недели), в 9 классе 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебных недели)

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
10класс	2 часа	70
11 класс	2 часа	68
Итого		138

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального 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 возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического

развития и физической подготовленности.

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 длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, 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: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (юноши) и до 15 мин (девушки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; проплывать 50 м; в метаниях на дальность и на меткость: метать гранату с места и с 3 шагов разбега на дальность, — в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию на перекладине (юноши) и на бревне (девушки); опорные прыжки через козла; выполнять акробатическую комбинацию из 6-8 элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки); — в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, 16 правил 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:

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

способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину

физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств,

контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Предметные результаты

"Физическая культура" - требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

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

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 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 особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. В области нравственной культуры:
- способность проявлять инициативу и самостоятельность 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, спортивного 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:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно - оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- 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.

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

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

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

- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы страховки и самостраховки;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта; выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки; использовать приобретенные знания в подготовке к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации.

Основные формы занятий по физической культуре

Уроки физической культуры — основная форма физического воспитания в школе.

Их содержание определяется государственными образовательными программами.

В процессе уроков физической культуры, наряду с образовательными и воспитательными, решаются оздоровительные задачи.

Уроки физической культуры, проводятся как свежем воздухе, так и в спортивном зале.

Содержание урока физической культуры строится в зависимости от раздела. На уроках используются технологии здоровьесбережения, оценивания учебных достижений, сотрудничества, проектная, ИКТ и другие.

Тематический план

10 класс (70 ч.)

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов
1	Раздел 1: Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Раздел 2: Физическое совершенствование Легкая атлетика	10

	Спортивные игры (баскетбол)	6
	Гимнастика	12
	Футбол	4
	Лыжная подготовка	14
	Плавание	6
	Спортивные игры (волейбол)	6
	Легкая атлетика	12
3	Раздел 3: Способы двигательной (физкультурной) деятельности Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки	В процессе уроков
	Всего	70

11 класс (68 ч.)

№ п/п	Название раздела ,темы	Количество часов
1	Раздел 1: Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Раздел 2: Физическое совершенствование Легкая атлетика	10
	Спортивные игры (баскетбол)	6
	Гимнастика	12
	Футбол	4
	Лыжная подготовка	12
	Плавание	6
	Спортивные игры (волейбол)	6
	Легкая атлетика	12
3	Раздел 3: Способы двигательной (физкультурной) деятельности Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки Рефераты и проекты	В процессе уроков
	Всего	68

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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

Программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в

реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

Физическое совершенствование

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

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

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура» с указанием основного вида деятельности

10 класс

Раздел, тема	Количество часов	Вид деятельности
---------------------	-------------------------	-------------------------

**Раздел 1:
Физическая культура и здоровый образ жизни**

Теория физической культуры

<p>История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности. Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Олимпиада 1980,2014г.</p> <p>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»</p>	<p align="center">В процессе уроков</p>	<p>Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры.</p> <p>Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России</p> <p>Готовить рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Олимпийский вид спорта»</p> <p>Знать историю развития ГТО в СССР и России Победитель Олимпиады», «Олимпийский вид спорта»</p> <p>Знать историю развития ГТО в СССР и России.</p>
---	---	---

Физическая культура человека

<p>Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями; Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями Закаливание организма.приемы массажа и оздоровительное значение бани</p>	<p align="center">В процессе уроков</p>	<p>Использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных способностях; руководствовать правилами профилактики нарушений осанки; раскрывать значение нервной системы в управлении движениями; готовить осмысленное отношение к изученным двигательным действиям; Раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом</p>
---	---	---

**Раздел 2:
Физическое совершенствование**

Легкая атлетика 10 ч.

<p>Вводный инструктаж. Развитие скоростных способностей</p>	<p align="center">1</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.</p>
<p>Первичный инструктаж по технике безопасности л/а, с/и. Эстафетный бег</p>	<p align="center">1</p>	

Бег 100 м на результат. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	1	Выполнять строевые команды, осваивать движения согласно требованиям. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями. Следить за равномерным дыханием во время бега
Тестирование в беге на 500м Развитие скоростной выносливости.	1	
Развитие скоростно-силовых качеств. КУ –прыжок в длину с места.	1	
Метание гранаты на дальность с полного разбега.	1	
Бег 1000м. подвижная игра «Юрта»	1	
Преодоление полосы препятствий	1	
Разучивание челночного бега 4*10 м. Развитие общей выносливости.	1	
Бег на результат 2000 м.(юн.), 3000 м (дев.)	1	
<i>Спортивная игра баскетбол (6ч.)</i>		
Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание.)	1	Преобразовывать практическую задачу в образовательную. Задавать вопросы, формулировать свою позицию. Выполнять инструкции по отработке физических действий, осуществлять самоконтроль.
Накрытие броска.	1	
Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	1	
Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв.	1	
Передачи мяча различными способами в движении.	1	
Бросок мяча в движении. Учебно-тренировочная игра.	1	
<i>Гимнастика (12ч.)</i>		
Правила безопасности на уроках гимнастики. ОФП	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и комбинаций Выявлять характерные ошибки, называть их и исправлять с учетом инструкций
Висы и упоры. Совершенствование строевых упражнений.	1	
Подтягивание на перекладине. Сгибание и разгибание рук из упора лежа.	1	
Подъем в упор силой.(ю). Акробатика – совершенствование упражнений из пройденных элементов акробатики (д)	1	
Вис согнувшись - вис прогнувшись сзади. (ю) Комбинация из разученных элементов акробатики (д).	1	
Акробатические соединения из 4-5 элементов.	1	

Подъем переворотом (ю). Совершенствование комбинации на акробатике (д).	1	Проявлять такие качества как сила, выносливость, координация.
КУ – техники выполнения упражнений на перекладине (ю).комбинация на акробатике (д)	1	
Опорный прыжок – козел (в-115 см) прыжок ноги врозь – (ю), прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой.	1	
Совершенствование техники опорного прыжка.	1	
КУ – техники опорного прыжка через козла (в- 115 см)	1	
Акробатические соединения	1	
<i>Футбол(4ч.)</i>		
Закрепление ведения футбольного мяча в паре.	1	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Осознавать свои затруднения. Осваивать технику подачи мяча согласно правилам игры. Контролировать и следовать правилам игры мини-футбол
Разучивание ведению мяча с изменением направления.	1	
Обучение основным приемам игры в футбол. Передвижения.	1	
Обучение жонглированию мячом ногами.	1	
<i>Лыжная подготовка (14ч.)</i>		
Повторный инструктаж на рабочем месте. Эстафеты на лыжах	1	Соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Выполнять основные движения при передвижении на лыжах. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь Соблюдать правила безопасности при подъемах и спусках, поворотах продвижении вперед Выявить характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов
Техника безопасности на лыжной подготовке. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1	
Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	1	
Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	1	
Учет техники попеременного двухшажного хода.	1	
Лыжная эстафета. Дистанция 1000 м.	1	
Учет техники одновременного бесшажного хода.	1	
Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	1	
Закрепление техники перехода с одного хода на другой.	1	
Учет техники одновременного двухшажного хода.	1	

Совершенствование техники попеременного четырехшажногохода.	1	Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения
Прохождение дистанции 2км на время	1	
Прохождение дистанции свободным стилем	1	
Прохождение дистанции 3 км по учебным нормативам.	1	
<i>Плавание (6ч)</i>		
Техники безопасности по плаванию. Виды и техники плавания	1	Соблюдать технику безопасности при плавании Дыхательная гимнастика перед плаванием. Соблюдать меры предосторожности, быть вежливым.
Закрепление техники плавания кролем на груди	1	
Закрепление техники плавания кролем на спине	1	
Совершенствование техники плавания брассом	1	
Игры и эстафеты в воде	1	
Закрепление техники прыжков в воду	1	
<i>Спортивные игры волейбол (6ч.)</i>		
Закрепление передачи мяча сверху и снизу	1	Выполнять технику игровых действий и приемов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. Уважительно относиться к партнеру. Оценивать свою деятельность по достижению результата
Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	
Оценивание передачи мяча сверху и снизу	1	
Закрепление верхней прямой подачи	1	
Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	1	
Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Игра в волейбол	1	
<i>Легкая атлетика (12ч.)</i>		
Инструктаж по л/а. Специальные беговые упражнения.	1	Соблюдать правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Осваивать технику прыжка в высоту и в длину, низкого и высокого старта. Использовать общие приемы решения поставленных на уроке задач. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.
Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1	
Бег по дистанции 70-80м. Стартовый разгон.	1	
Преодоление полосы препятствий	1	
Развитие скоростно-силовых качеств. Учет бега 100м	1	
Метание гранаты на дальность.	1	
Эстафетный бег	1	

Тестирование челночного бега 4*10м.	1	
Бег на 500м. Подвижная игра «Палка-кидалка»	1	
Прыжки с разбега способом согнув ноги. Подвижная игра «Быстрый джигит»	1	
Бег на результат 2000м и 3000м	1	
Бег на выносливость. Подвижные игры народов Башкирии	1	

Раздел 3
Физкультурно-оздоровительная деятельность

Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, занятий физической подготовкой. Выполнение функциональных проб	В процессе уроков	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; оценивать свои физические качества по приведенным показателям Измерять состояние организма с помощью функциональных проб. По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике; ответить на тест.
---	-------------------	---

11 класс

Раздел, тема	Количество часов	Вид деятельности
Раздел 1: Физическая культура и здоровый образ жизни		
<i>Теория физической культуры</i>		
История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности. Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Олимпиада 1980,2014г. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»	В процессе уроков	Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры. Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России Готовить рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностраный) победитель Олимпиады», «Олимпийский вид спорта» Знать историю развития ГТО в СССР и России Победитель Олимпиады», «Олимпийский вид спорта»

		Знать историю развития ГТО в СССР и России.
<i>Физическая культура человека</i>		
Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями; Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. ная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями Закаливание организма.приемы массажа и оздоровительное значение бани	В процессе уроков	Использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных способностях; руководствовать правилами профилактики нарушений осанки; раскрывать значение нервной системы в управлении движениями; готовить осмысленное отношение к изученным двигательным действиям; Раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом
Раздел 2: Физическое совершенствование		
<i>Легкая атлетика 10 ч.</i>		
Вводный инструктаж. Развитие скоростных способностей	1	Соблюдать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Выполнять строевые команды, осваивать движения согласно требованиям. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями. Следить за равномерным дыханием во время бега
Первичный инструктаж по технике безопасности л/а, с/и. Стартовый разгон	1	
Бег 100 м на результат. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	1	
Учет- челночный бег 4*9м	1	
Развитие скоростно-силовых качеств. Учет-прыжок в длину с места.	1	
Метание гранаты на дальность с полного разбега.	1	
Бег 1000м. Подвижная игра «Юрта»	1	
Преодоление полосы препятствий	1	
Развитие скоростных способностей. Бег по дистанции 70-80м	1	
Бег на результат 2000 м.(юн.), 3000 м (дев.)	1	
<i>Спортивная игра баскетбол (6ч.)</i>		
Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание.)	1	Преобразовывать практическую задачу в образовательную.

Передачи мяча различными способами в движении.	1	Задавать вопросы, формулировать свою позицию. Выполнять инструкции по отработке физических действий, осуществлять самоконтроль.
Накрытие броска.	1	
Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	1	
Круговая тренировка – 5-6 станций. Игры по выбору.	1	
Учебно-тренировочная игра.	1	
<i>Гимнастика (12ч.)</i>		
Правила безопасности на уроках гимнастики .ОФП.	1	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и комбинаций Выявлять характерные ошибки, называть их и исправлять с учетом инструкций Проявлять такие качества как сила, выносливость, координация.
Висы и упоры. Строевые упражнения.	1	
Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.	1	
Толчком двух ног вис углом.	1	
Вис согнувшись - вис прогнувшись сзади. (ю) Комбинация из разученных элементов акробатики (д).	1	
Акробатические соединения из 6 элементов	1	
Подъем переворотом (ю). Совершенствование комбинации на акробатике (д).	1	
КУ – техники выполнения упражнений на перекладине (ю).комбинация на акробатике (д)	1	
Опорный прыжок – козел (в-115 см) прыжок ноги врозь – (ю), прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой.	1	
Совершенствование техники опорного прыжка.	1	
КУ – техники опорного прыжка через козла (в- 115 см)	1	
Учет акробатических соединений	1	
<i>Футбол(4ч.)</i>		
Футбол. Закрепление ведения футбольного мяча в паре.	1	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Осознавать свои затруднения. Осваивать технику подачи мяча согласно правилам игры. Контролировать и следовать правилам игры мини-футбол
Разучивание ведению мяча с изменением направления.	1	
Обучение основным приемам игры в футбол. Передвижения.	1	
Обучение жонглированию мячом ногами.	1	
<i>Лыжная подготовка (12ч.)</i>		

Повторный инструктаж на рабочем месте. Проведение соревнований по лыжным гонкам.	1	Соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.
Техника безопасности на лыжной подготовке. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	1	Выполнять основные движения при передвижении на лыжах. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.
Подъемы и спуски со склона	1	Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке. Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь Соблюдать правила безопасности при подъемах и спусках, поворотах продвижении вперед Выявить характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения
Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.	1	
Учет техники попеременного двухшажного хода.	1	
Лыжная эстафета. Дистанция 1000 м.	1	
Учет техники одновременного бесшажного хода.	1	
Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.	1	
Торможение «плугом», «поворотом». Эстафеты на лыжах	1	
Учет техники одновременного двухшажного хода.	1	
Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода.	1	
Прохождение дистанции 2км на время	1	
<i>Плавание (6ч)</i>		
Техники безопасности по плаванию. Виды и техники плавания	1	Соблюдать технику безопасности при плавании
Закрепление техники плавания кролем на груди	1	Дыхательная гимнастика перед плаванием. Соблюдать меры предосторожности, быть вежливым.
Закрепление техники плавания кролем на спине	1	
Закрепление техники плавания брассом	1	
Игры и эстафеты в воде	1	
Учет плавания свободным стилем 50м	1	
<i>Спортивные игры волейбол (6ч.)</i>		
Инструктаж ТБ по волейболу. Специальные беговые упражнения.	1	Выполнять технику игровых действий и приемов.
Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий волейбола. Уважительно относиться к партнеру. Оценивать свою деятельность по достижению результата
Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	1	
Тактика игры. Комбинации.	1	
Закрепление подачи и передачи в волейболе.	1	

Учебно-тренировочная игра в волейбол.	1	
<i>Легкая атлетика (12ч.)</i>		
Инструктаж по л/а. Стартовый разгон	1	Соблюдать правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Осваивать технику прыжка в высоту и в длину, низкого и высокого старта. Использовать общие приемы решения поставленных на уроке задач. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.
Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения.	1	
Встречная эстафета	1	
Преодоление полосы препятствий	1	
Развитие скоростно-силовых качеств. Учет бега 100м	1	
Метание гранаты на дальность.	1	
Учет бега 300м	1	
Тестирование челночного бега 4*10м.	1	
Бег на 500м. Подвижная игра «Палка-кидалка»	1	
Прыжки с разбега способом согнув ноги. Подвижная игра «Быстрый джигит»	1	
Бег на результат 2000 и 3000м	1	
Бег на выносливость до 6мин. Игры народов Башкирии	1	

Раздел 3

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, занятий физической подготовкой. Выполнение функциональных проб	В процессе уроков	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; оценивать свои физические качества по приведенным показателям Измерять состояние организма с помощью функциональных проб. По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике; ответить на тест.
---	-------------------	---

Оценка достижения планируемых результатов.

На основании Положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся основного и среднего образования МОАУ СОШ №10 «Центр образования» (приказ №118 от 13.02.2020г.).

Внутренняя оценка предметных и метапредметных результатов обучающихся включает в себя стартовое, текущее (формирующее) и промежуточное (итоговое) оценивание. Предметом стартового оценивания, которое проводится в начале каждого учебного года, является определение остаточных знаний и умений обучающихся относительно прошедшего

учебного года, позволяющего организовать эффективно процесс повторения и определить эффекты от обучения за прошлый учебный год.

Формы стартового оценивания: сдача нормативов

Предметом текущего (формирующего) оценивания является операциональный состав предметных способов действия и универсальные учебные действия для определения проблем и трудностей в освоении предметных способов действия и УУД и планирования работы по ликвидации возникших проблем и трудностей.

Формы текущего оценивания: персонифицированные мониторинговые исследования, нормативы по физической культуре, включающие проверку сформированности базового уровня (оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник научится») и повышенного уровня оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник получит возможность научиться», проектные и исследовательские работы

Предметом промежуточного (итогового) оценивания на конец учебного года является уровень освоения обучающимися культурных предметных способов и средств действия, а также УУД.

Формы промежуточной (итоговой) аттестации: типовые задания по оценке личностных результатов, итоговые проверочные работы по предмету физическая культура, сдача нормативов.

Оценка достижений планируемых результатов по физической культуре

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично излагает, используя деятельность.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	За незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные элементы	При выполнении ученик действует так же, как и в	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена	Движение или от

<p>выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p>	<p>предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</p>	<p>одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</p>	<p>дельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.</p>
--	--	--	---

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</p>	<p>Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</p>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

4. Уровень физической подготовленности учащихся

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

10-11класс

№ п/п	Сдача контрольных нормативов
	Раздел 2

Способы двигательной (физкультурной) деятельности «Легкая атлетика»	
1	Техника стартового разгона
2	Бег 100 метров
3	Метание гранаты
4	Прыжок в длину с разбега
5	Бег на выносливость
«Спортивные игры» (баскетбол)	
1	Ловля и передача мяча в движении.
2	Ведение на месте правой и левой рукой, в движении шагом и бегом.
3	Бросок двумя руками от груди.
4	Ведение мяча с изменением направления.
«Гимнастика»	
1	Лазание на канат
2	Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках.
3	Выполнять акробатические упражнения
4	Мост из положения лежа. Опорный прыжок через снаряд «козел»
5	Тест наклон вперед из положения сидя
6	Подтягивание
«Спортивные игры» (футбол)	
1	Ведение футбольного мяча в паре.
2	Бросок мяча об пол и ловля после отскока от пола.
«Лыжная подготовка»	
1	Техника лыжных ходов
2	Бег на выносливость на лыжах до 3,5 км
«Плавание»	
1.	Плавание свободным стилем 50 м
«Спортивные игры»(волейбол)	
1	Передача двумя руками сверху на месте
2	Стойка игрока. Перемещение в стойке.
«Легкая атлетика»	
1	Бег 60 метров
2	Бег 100, 2000 , 3000метров
3	Метание гранаты на дальность
4	Прыжок в длину
5	Бег на выносливость
6	Раздел 3 Способы двигательной (физкультурной) деятельности составление индивидуальных комплексов упражнений, рефератов

Аттестация учащихся планируется по семестрам по текущим оценкам, а так же по результатам тестирования по каждому разделу программы.

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,2	9,6	10,1	9,6	10,0	10,6
Бег 30 метров	секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 100 метров	секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2000 метров	мин:сек	-	-	-	10:00	11:10	12:20
Бег 3000 метров	мин:сек	12:20	13:00	14:00	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	14	11	8	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	см	15	13	8	24	20	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	55	49	45	42	36	30
Бег на лыжах 1 км	мин:сек	4:30	4:50	5:20	5:45	6:15	7:00
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	10:20	10:40	11:10	12:00	12:45	13:30
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	14:30	15:00	15:50	18:00	19:00	20:00
Бег на лыжах 5 км	мин:сек	25:00	26:00	28:00	без учета времени	без учета времени	без учета времени
Бег на лыжах 10 км	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	кол-во раз	70	65	55	80	75	65

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Бег 30 метров	секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 100 метров	секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2000 метров	мин:сек	-	-	-	10:20	11:15	12:10
Бег 3000 метров	мин:сек	12:40	13:30	14:30	-	-	-
Прыжки в длину с места	см	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	12	10	7	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	см	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	52	47	42	40	35	30
Бег на лыжах 1 км	мин:сек	4:40	5:00	5:30	6:00	6:30	7:10
Бег на лыжах 2 км	мин:сек	10:30	10:50	11:20	12:15	13:00	13:40
Бег на лыжах 3 км	мин:сек	14:40	15:10	16:00	18:30	19:30	21:00
Бег на лыжах 5 км	мин:сек	26:00	27:00	29:00	без учета времени	без учета времени	без учета времени
Бег на лыжах 10 км	мин:сек	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	кол-во раз	65	60	50	75	70	60

Учебно-методическое обеспечение

1. Лях В.И.. Физическая культура. 10-11классы.- М.: Просвещение, 2018

Дидактическое и методическое обеспечение

Дидактическое обеспечение	Методическое обеспечение
---------------------------	--------------------------

<ol style="list-style-type: none"> 1. Москва «Физкультура и Спорт» учебник «Твой Олимпийский» 2005. 2. Журнал «Физическая культура» в школе 2013. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Примерные программы по учебному предмету «Физическая культура». 10-11 класс – М.: Просвещение, 2018. 2. Физическая культура. 1-11 класс комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А.А Зданевича / авт.- сост. А. Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд. 2-е.- Волгоград: Учитель, 2015. 3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренировки уроки здоровья 5-9 класс Москва «Вако» 2004. 4. Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе «Владос» Москва, 2002 5. Журнал «Физическая культура в школе». 6. Программа Физическая культура В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год. 7. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников Москва «Владос» 2002.
---	--

Информационно-коммуникационные средства
Интернет-ресурсы.

1. Учительский портал: <http://www.uchportal.ru/load/104>
2. <http://14.pedsovet.org/> ПЕДСОВЕТ.ORG
3. Педсовет: http://pedsovet.org/component/option,com_mtree/task,viewlink/link_id,151458/Itemid,118/
4. Физическая культура: <http://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-natsionalnyh-igr-i-vidov-sporta-na-urokah-fizicheskoy-kultury>