

ПРЕДСТАВЛЕНО
на педагогическом совете
Протокол № 1 от
« 24 » августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОБУ «СОШ №2»

Л.И. Бакарась
« 24 » августа 2021 г.



**Приложение к ООП СОО
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Учебный предмет физическая культура

Уровень программы базовый

Классы 10-11

Срок реализации 2020-2022 год

Количество часов: всего 204 ч.; в неделю 3 ч.

Разработана:

методическим объединением учителей развивающих наук

Программа по предмету физическая культура ФГОС ООО

Пояснительная записка 10-11класс

Настоящая рабочая программа по физической культуре для 10 – 11 классов разработана в соответствии:

- - Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (в ред. от 30.04.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.06.2021).
- Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.02.2011 N 19644).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 11 декабря 2020 г. N 712 "О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся" (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 декабря 2020 г., регистрационный N 61828) (далее - Приказ N 712) внесены изменения в федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся.
- Распоряжение от 12 января 2021 года N Р-6 Об утверждении методических рекомендаций по созданию и функционированию в общеобразовательных организациях, расположенных в сельской местности и малых городах, центров образования естественно-научной и технологической направленностей.
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования" (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 N 1/15) (в ред. от 04.02.2020).
- Приказ Минпросвещения России от 20.05.2020 N 254 (в ред. от 23.12.2020) "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.09.2020 N 59808).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20) (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573).
- **Положение** о системе оценки достижения планируемых результатов освоения обучающимися ООПНОО,ООО,СОМОБУ СОШ №2
- .с авторской рабочей программой по физической культуре для учащихся 10 - 11 классов. В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2014г.

1.2 Обоснование программы.

Актуальность и значимость образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования 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. Данная

программа создана 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.

1.3 Образовательная область

Преподавание предмета «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

1.4 Целью данной программы по физическому воспитанию является реализация ФГОС СОО.

1.5 Срок реализации-2года 2020-2021гг.

1.6 Основные принципы отбора материала и краткое пояснение логики содержания программы

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

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

Задачами введения в программу ВФСК «ГТО» являются:

- увеличение числа учащихся, систематически занимающихся физической культурой, повышение уровня физической подготовленности школьников

- формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическим самосовершенствованием и ведение здорового образа жизни
- выполнение учащимися видов испытаний, предусмотренных нормативно – тестирующей частью Комплекса.
- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско – юношеского, школьного спорта в образовательных организациях, в том числе путём проведения различных мероприятий, конкурсов, посвящённых ГТО.

1.7 Система оценки достижений учащихся

Система оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования предполагает **комплексный подход к оценке результатов** образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования: **личностных, метапредметных и предметных**

Система оценки предусматривает **уровневый подход** к содержанию оценки и инструментарию для оценки достижения планируемых результатов, а также к представлению и интерпретации результатов измерений.

Одним из проявлений уровневого подхода является оценка индивидуальных образовательных достижений на основе «метода сложения», при котором фиксируется достижение уровня, необходимого для успешного продолжения образования и реально достигаемого большинством учащихся, и его превышение, что позволяет выстраивать индивидуальные траектории движения с учётом зоны ближайшего развития, формировать положительную учебную и социальную мотивацию.

Особенности оценки предметных результатов

Составляющими критериями в системе оценки достижений по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

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.

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

Функции оценивания

Стимулирующая - воздействие на волевую сферу посредством переживания, успеха или неуспеха, формирование притязаний и намерений, поступков и отношений.

Диагностическая – измерение уровня знаний и умений на различных этапах обучения, своевременная корректировка учебной деятельности как ученика, так и учителя

Формирующая – адекватная самооценка школьника формируется под воздействием отметок и оценочных суждений учителя. Негативная оценка – неуверенность в своих силах, снижение мотивации ученика и потеря интереса.

Межличностных отношений – изменение статуса в классном коллективе

Методы оценки техники владения двигательными действиями

Основными методами оценки здесь являются следующие методы: наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель, а скрытого – в том, что им известно лишь, что учитель наблюдает за определенными видами двигательных действий.

Метод вызова заключается в том, что учитель выявляет отдельных учащихся, у которых очень хорошо получаются конкретные упражнения, и просит их продемонстрировать классу образец выполнения двигательных действий.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками и качества выполнения домашних заданий.

Суть *комбинированного метода* состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает технику соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять индивидуально и фронтально для оценивания работы большой группы учащихся или класса в целом.

Критерии оценки техники владения двигательными действиями

Для всех видов физических упражнений, в том числе и игр, может быть использован следующий критерий оценок:

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре. Оценка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Оценка "3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка "2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценка "1" - упражнение не выполнено; в играх учащийся показал незнание правил и неумение играть.

Критерии оценки по основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка "5" выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично излагает его, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка "4" ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка "3" получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка "2" «получает за незнание материала, отсутствует логическая последовательность

2.1 Общая характеристика учебного предмета

Данная программа разработана на основе программы по физической культуре 10 – 11 классов в соответствии с ФГОС. Автор В.И.Лях. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха, 10 – 11 классы. – М.: Просвещение, 2014г.

Особенностью является то, что группы занимающихся состоят из юношей допризывного возраста 10 – 11 классов и девушек соответствующего возраста. Данная программа состоит из следующих компонентов: информационный (знания), мотивационно – процессуальный компонент (физическое совершенствование) и операциональный компонент (способы деятельности), где учащиеся выпускных классов получают возможность сформировать активную жизненную позицию, сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность, получают возможность подготовиться для службы в ВС РФ и поступлению в соответствующие ВУЗы.

Структура и содержание программы.

В соответствие со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя четыре основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Данный раздел изучается в рамках отдельных уроков. Темы занятий включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел знания о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) включает в себя теоретические знания об истории создания Комплекса ГТО в СССР и современной России. Этот раздел включает в себя также знания нормативов и правил сдачи практической части ГТО (тестовые испытания).

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с элементами акробатики, лёгкой атлетики, кроссовой подготовки, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

2.2 Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного

образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В средней школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, подготовкой к дальнейшему обучению и трудовой деятельности

Образовательный процесс по физической культуре в средней школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта (гандбол, футбол, баскетбол, волейбол);
- закрепление знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- совершенствование навыков и умений в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание чувства патриотизма и других положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- создание ВФСК «ГТО» в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создание эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение метапредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных и военно-патриотических мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Задачами введения в программу ВФСК «ГТО» являются:

- увеличение числа учащихся, систематически занимающихся физической культурой, повышение уровня физической подготовленности школьников
- формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическим самосовершенствованием и ведение здорового образа жизни
- выполнение учащимися видов испытаний, предусмотренных нормативно – тестирующей частью Комплекса.
- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско – юношеского, школьного спорта в образовательных организациях, в том числе путём проведения различных мероприятий, конкурсов, посвящённых ГТО.

2.3 Формы организации учебного процесса, технологии обучения

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: *уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью*. В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную

направленность и по возможности должен включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельные упражнения и учебные задания).

На уроках с *образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с *образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных игр, конькобежной подготовки. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с *образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жёсткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке: словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

В работе используются разные *формы* организации деятельности учащихся на уроке – индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная, круговая, дифференцированная и варьируются виды деятельности в рамках одного урока. В этом возрасте рекомендуется применять метод индивидуальных занятий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

3.1 Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом на изучение курса «Физическая культура» отводится 201 часов, из них - в 10 классе — 102 ч (3ч в неделю), во 11 классе — 99 ч (3 часа в неделю).

В ОУ введен обязательный третий час физической культуры с целью увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств, совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни, в соответствии с пунктом 1 перечня поручений Президента Российской Федерации от 10 ноября 2009"Т. № Пр-2997, пунктом 9 поручения Правительства Российской Федерации от 28 ноября 2009 г. № ВП-П12-6952, приказом Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889 в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования.

4.1 Результаты изучения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения программы ФГОС СОО10-11классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и 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 нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

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.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

4.2 Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- 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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

4.3 Предметные результаты

Требования к уровню подготовки выпускников содержат три компонента:

- **знать/понимать** – перечень необходимых для усвоения каждым учащимся знаний;
- **уметь – владение** конкретными умениями и навыками; выделена также группа умений,

которыми ученик может пользоваться во внеучебной деятельности;

- **использовать** приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне 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;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета учащиеся по окончании 11 класса должны уметь демонстрировать:

Двигательные умения, навыки, способности:

- Уметь с максимальной скоростью пробегать 100 м с низкого старта.
- В равномерном темпе бегать до 30 мин юноши и до 20 мин девушки.
- Метать различные по форме и по массе снаряды с места и с полного разбега.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- Выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–125 см. (юноши).
- Выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой.
- Выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см., стойку на руках, переворот блоком и другие ранее освоенные элементы (юноши) и комбинацию из 5 ранее освоенных элементов (девушки).

В спортивных играх:

Демонстрировать и применять основные технико-тактические действия в одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность:

Соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл.1)

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

- Использовать различные виды физических упражнений в целях самосовершенствования.
- Организация досуга и здорового образа жизни.
- Осуществлять коррекцию недостатков физического развития.

Способы спортивной деятельности:

Участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость.

Демонстрировать:

10 класс

физические способности	физические упражнения	юноши	девушки
скоростные	бег 30м	5,2 с	5,3 с
	бег 100 м	14,4 с	17,7 с
силовые	подтягивание из виса лежа на низкой (Д) и высокой (М) перекладине	9 раз	14 раз
скоростно-силовые	прыжок в длину с места, см	210	170
выносливость	кроссовый бег на 3 км	13,50	11,00 мин
	кроссовый бег 2 км	мин	

11 класс

физические способности	физические упражнения	юноши	девушки
скоростные	бег 30м	5,0 с	5,2 с
	бег 100 м	14,3 с	17,5 с
силовые	подтягивание из виса лежа на низкой (Д) и высокой (М) перекладине	10 раз	16 раз
скоростно-силовые	прыжок в длину с места, см	215	175
выносливость	кроссовый бег на 3 км	13,45	10,00 мин
	кроссовый бег 2 км	мин	

II. Содержание учебного предмета.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 10 – 11 классов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		10 кл	11 кл
1.	Базовая часть	74	72
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	
1.2	Спортивные игры	32	32

1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12
1.4	Лёгкая атлетика	30	27
2.	Вариативная часть	26	26
2.1	Конькобежная подготовка	16	16
2.2	Кроссовая подготовка	10	10
Резерв		2	1
Всего:		102	99

Гимнастика.

1.Строевые упражнения: Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении

2. Акробатика

Девушки: повторение упражнений по программе 7-9 классов;

Комбинация элементов: сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, различные виды кувырков;

Юноши: кувырок через препятствие (высота до 90см), кувырки в парах;

- стойка на руках;

- переворот боком;

Комбинация элементов: длинный кувырок, стойка на голове, стойка на руках, кувырки.

юноши: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.

девушки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

3. Опорные прыжки.

Девушки: прыжок ноги врозь (козел в ширину)

Юноши: прыжок ноги врозь (козел в ширину)

Спортивные игры. Баскетбол.

1. Техника игры:

Техника передвижений: стойка игрока; перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперёд; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация элементов (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Техника ловли и передачи мяча: ловля мяча после отскока от щита

Передача мяча одной рукой в движении, сбоку, снизу. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

Техника ведения мяча: Варианты ведения мяча без сопротивления защитника и с сопротивлением защитника

Техника бросков мяча:

Бросок одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния (используя финты). Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций. Штрафные броски

Варианты бросков без сопротивления защитника и с сопротивлением защитника

Овладение техникой защиты: перехват мяча.

2. Тактика игры: Тактические действия в нападении и защите (заслоны, игра через центрального, переключение и т.д.). Игра по правилам баскетбола; игры и игровые задания 3:2, 3:3.

Спортивные игры. Волейбол.

1. Техника игры:

Техника передвижений: стойка игрока; перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперёд;

Техника передачи мяча: Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху стоя спиной к цели

Техника приема мяча: прием мяча, отраженного сеткой.

Комбинация из техники перемещения и владения мячом

Техника нападающего удара: Нападающий удар с переводом.

Техника подачи: Верхняя прямая подача по зонам. Комбинация из техники перемещения и владения мячом.

Блокирование: индивидуальное, групповое.

Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар.

2. Тактика игры: игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Игра по упрощенным правилам волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3)

Лёгкая атлетика.

1. Овладение техникой спринтерского бега: Низкий старт до 30 м; бег с ускорением от 70 до 80 м; скоростной бег до 90 м. Бег на результат 100 м.

Овладение техникой длительного бега: бег длительностью 10-12 минут в равномерном темпе; бег на 2000 м (девушки) и на 3000 м (юноши).

2. Овладение техникой метания: метание гранаты 500г (девушки); 700г (юноши) с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния (юноши до 18 м, девушки 12-14 м). Броски набивного мяча (юноши – 3 кг, девушки – 2 кг)

3. Овладение техникой прыжка в длину: прыжки с 13-15 шагов разбега способом «согнув ноги».

4. Овладение техникой прыжка в высоту: прыжки с 9-10 шагов разбега способом «перешагивание».

Конькобежная подготовка.

1. Развитие скоростных и координационных способностей: Бег повороту. Фигурное катание. Бег со старта. Бег по повороту. Скольжение, торможение.

2. Развитие выносливости: Бег на выносливость; бег до 3000 м, равномерный бег до 25 мин.

Кроссовая подготовка

Бег по пересечённой местности. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег до 2000 м (д), 3000 м (ю). Равномерный бег до 20 мин.

Основы знаний.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям т.д.

III. Учебно-тематическое планирование.

Содержание учебного предмета 10 класс (102 час.)

Учебно-тематический план 10 класса

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	I полугодье				II полугодье			
1.	Основы знаний		В процессе урока							
2.	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	30	15						15	
3.	Гимнастика с элементами акробатики	12			12					
4.	Спортивные игры	32				15		17		
5.	Конькобежная подготовка	16					16			
6.	Кроссовая подготовка	10		7						3
	Резерв	2					2			
	Всего часов:	102	49				53			

Содержание учебного предмета 11 класс (99 час.)

Учебно-тематический план 11 класса

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	I полугодье				II полугодье			
1.	Основы знаний		В процессе урока							
2.	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	28	15						13	
3.	Гимнастика с элементами акробатики	12			12					

4.	Спортивные игры	32				15		17		
5.	Конькобежная подготовка	16					16			
6.	Кроссовая подготовка	10		7						3
	Резерв	1					1			
	Всего часов:	99	49				50			

10. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Библиотечный фонд:

- стандарт общего образования по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха;

Комплексная программа основного общего образования по физической культуре

Дидактические материалы по основам разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению

Методические издания по физической культуре для учителей

Демонстрационные материалы:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- перекладины навесные гимнастические;
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые;
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- стойки для прыжков в высоту;
- баскетбольные кольца;
- сетка волейбольная;

- мячи спортивные;
- кегли;
- козёл гимнастический;
- мостик гимнастический;
- бревно гимнастическое
- медицинская аптечка.

Литература для учителя

- Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2014. - 128 с.

- Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М.: Дрофа, 2001. - 128 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575798

Владелец Бакарась Людмила Ивановна

Действителен с 18.08.2021 по 18.08.2022