

Частное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа «Индра»
Кировского района г. Екатеринбурга

Решение Педагогического
совета
Протокол № 1
от 31.08.2021

Утверждаю:
Директор школы
Агеева
Н.Н. _____
Приказ № 50
31» августа 2021г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

базовый уровень

Класс: 10-11

Составил: Ермолина Т.В., ВКК
Комиссарова О.Г, 1КК

Екатеринбург, 2021

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Требования к уровню подготовки учащихся.....	5
2.1 Личностные результаты.....	5
2.2 Метапредметные результаты.....	5
2.3 Предметные результаты.....	6
3. Содержание предмета.....	6
4. Тематическое планирование с описанием видов деятельности учащихся.....	19
5. Система контроля и оценки результатов.....	25
6. Учебно-методические средства обучения.....	32
Приложение. Поурочное планирование	

Пояснительная записка

Программа «Физическая культура» предназначена для изучения курса в 10 - 11 классах на базовом уровне и составлена в соответствии с

- Федеральным государственным стандартом общего образования,
- приказом Министерства образования РФ (Минобрнауки России) от 17 декабря 2010 г. № 1897

основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 10 - 11 классы» (М.: Просвещение 2015). <https://www.google.ru/sea>.

- Учебного плана ЧОУ СОШ «ИНДРА» на 2019-2020.

- Основной образовательной программы ЧОУ СОШ «ИНДРА».

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников, соответствует целям основного общего образования и предметной области «Физическая культура» и базируется на положениях «Концепции духовно-нравственного развития, воспитания гражданина России». 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. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели.

В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам:

«Знания о физической культуре», который включает в себя учебные темы: «ФК и здоровый образ жизни», «Оздоровительные системы ФВ», «Спортивная и прикладно-ориентированная физическая подготовка» (*информационный компонент*);

«Способы двигательной (физкультурной) деятельности», который включает в себя учебные темы: «Организация и проведение занятий ФК», «Оценка эффективности занятий ФК»; На основании Указа Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 «О ВФСК «Готов к труду и обороне (ГТО)», и постановления Правительства РФ от 11.06.2014 «Об утверждении Положения о ФВСК «ГТО» Министерства общего и профессионального образования Свердловской области в разделы учебного предмета включена организация и проведение испытаний (тестов) ВФСК ГТО.

«Физическое совершенствование», который включает в себя учебные темы: «Упражнения в системе занятий адаптивной ФК», «Упражнения в системе занятий шейпингом», «Упражнения в системе спортивной подготовки», «Упражнения в системе прикладно-ориентированной ФП» (*мотивационный компонент*). Распределение программного материала в учебных часах предусматривает раздел «Резервное время учителя», которое расходуется исходя из индивидуальных особенностей учащихся.

Цели и задачи изучения предмета

Целью образования в области физической культуры в средней школе является формирование у школьников 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.

В рамках реализации этой цели и в соответствии с требованиями Стандарта примерная программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на выработку у них следующих умений:

- 1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;
- 2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;
- 3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;
- 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 приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Место учебного предмета, курса в учебном плане

В соответствии с федеральным базисным планом и учебным планом школы учебный предмет «Физическая культура» является обязательным.

Программный материал по физической культуре для учащихся 10 класса рассчитан на 102 часа, 3 раза в неделю, 34 учебные недели, 11 класса рассчитан на 99 часов, 3 часа в неделю, 33 учебные недели. Осваивается на уроках физической культуры по всем разделам программы.

Результаты изучения предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является сформированность у школьников 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. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного

процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Личностные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;

2) сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;

3) готовность к защите Отечества, к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;

4) сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания – науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учётом вызовов, стоящих перед

Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);

6) сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире;

7) сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;

8) сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;

9) готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других

людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;

12) осознанный выбор будущей профессии на основе понимания её ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности, как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;

13) основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;

14) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учётом предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками исследовательской и проектной деятельности (определение целей и задач, планирование проведения исследования, формулирование гипотез и плана их проверки; осуществление наблюдений и экспериментов, использование количественных и качественных методов

обработки и анализа полученных данных; построение доказательств в отношении выдвинутых гипотез и формулирование выводов; представление результатов исследования в заданном формате, составление текста отчёта и презентации с использованием информационных и коммуникационных технологий);

4) готовность и способность к информационной деятельности (поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями и задачами; умение систематизировать информацию по заданным признакам, критически оценить и интерпретировать информацию; умение хранить, защищать, передавать и обрабатывать информацию, переводить визуальную информацию в вербальную знаковую систему и наоборот; умение включать внешкольную информацию в процесс общего базового образования);

5) умение строить логическое доказательство;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов, ориентироваться в социально-политических и экономических событиях, оценивать их последствия, самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

7) умение использовать, создавать и преобразовывать различные символичные записи, схемы и модели для решения познавательных и учебных задач в различных предметных областях, исследовательской и проектной деятельности;

8) умение понимать значение языка в сохранении и развитии духовной культуры; знание роли и особенностей естественных, формализованных и формальных языков как средств коммуникации; использование языковых средств в соответствии с целями и задачами деятельности

Предметные результаты на базовом уровне должны быть ориентированы на освоение обучающимися систематических знаний и способов действий,

присущих учебному предмету «Физическая культура», в соответствии с требованиями Стандарта они должны отражать:

- 1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;
- 2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;
- 3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;
- 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 приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Основное содержание предмета

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ:

11 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Базовая часть	
1.1	Основы знаний	В процессе уроков

1.2	Лёгкая атлетика	27
1.3	Волейбол	18
1.4	Гимнастика	18
1.5	Баскетбол	15
2	Вариативная часть	21
2.1	Лыжная подготовка	15
2.2	Хоккей	3
2.3	Футбол	3
		Всего: 99

10класс

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Базовая часть	81
1.1	Основы знаний	В процессе уроков
1.2	Лёгкая атлетика	27
1.3	Волейбол	18
1.4	Гимнастика	18
1.5	Баскетбол	15
2	Вариативная часть	21
2.1	Лыжная подготовка	15
2.2	Хоккей	3
2.3	Футбол	3
		Всего: 102

Основы знаний о физической культуре, умения навыки

Социокультурные основы

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приёмы саморегуляции

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка.

Лыжная подготовка

Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки.

Спортивные игры

Волейбол. Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и в левую стороны, вперёд и назад; прыжки с места в правую и в левую стороны; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: передача мяча двумя руками сверху и снизу, техника нападающего удара, блокирование (одиночный и двойной блок), страховка; индивидуальные, групповые, командные технико-тактические действия в защите и нападении; учебная игра в волейбол. Упражнения специальной физической и технической и тактической подготовки.

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижения в основной стойке; передвижение приставными шагами с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх

толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях); варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча в кольцо с сопротивлением и без сопротивления защитника; вырывание, выбивание, перехват, накрывание мяча; индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите; учебная игра в баскетбол, Упражнения специальной физической и технической и тактической подготовки.

Гимнастика с элементами акробатики. Организующие команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дробление и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Команды: «Прямо!», повороты в движении.

Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед назад; длинный кувырок вперед; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед назад.

Опорные прыжки: мальчики – ноги врозь, согнув ноги; девочки – углом

Общеразвивающие упражнения с предметами: юноши – с набивным и большим мячом, гантелями до 6 кг, гирями 16,24 кг, тренажерами, эспандерами.

Девочки – с обручами, большим мячом, гимнастическими палками, тренажерами, скакалками.

Упражнения в висах и упорах.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Бег на (30м и100 м) и другие короткие дистанции. Равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий

(по типу кроссового бега). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность. Выполнение контрольных нормативов. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Требования к уровню подготовки учащихся за период обучения

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета учащиеся по окончании 11 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире.

Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями.

Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности.

Особенности обучения и самообучения двигательным действиям.

Соблюдать правила:

Личной гигиены и закаливания.

Организация и проведение самостоятельного и самодеятельного форм занятий физическими упражнениями и спортом.

Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Проводить:

Самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности.

Приемы страховки и самостраховки во время занятий.

Занятия физической культуры и спортивные соревнования с учащимися младших классов.

Судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

Планы-конспекты индивидуальных занятий.

Определять:

Уровни индивидуального физического развития.

Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма.

Дозировка физической нагрузки

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.

Организации 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.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

Согласовывать свое поведение с интересами коллектива.

Критически оценивать собственные достижения

Поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

	Определенные способы	Контрольное упражнение (тест)	Возраст,	Уровень					
				юноши			девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	2 и ниже	5,1-4,4 5,0-4,4	и выше	6,1 и ниже	6,1 5,9—5,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
	Координационные	Вечерный бег 3х	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,7	и выше	9,7 и ниже	9,7 9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше

	коростно-сил	лок в длину с м	16 17	180 и ни 190	195-21 205-22	230 и вып 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и вып 210
	Выносливо	6-минутный бе	16 17	1100 и н 1100	1300-14 1300-14	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и вып 1300
	Гибкость	ны вперед из п стоя, см	16 17	5 и низ 5	9-12 9-12	15 и вып 15	7 и ниже 7	12—14 12— 14	20 и вып 20
	Силовые	тягивание на в кладине из виса ноши), на низк дине из виса ле раз (девушки	16 17	4 и низ 5	8-9 9-10	11 и вып 12	6и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Градация положительной оценки зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

1. По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения. Умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим действиям.

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

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

Оценку «3» - учащиеся получают за ответ, в котором отсутствуют логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своём опыте.

С целью проверки знаний проводятся различные методы:

Метод опроса – применяется в устной и письменной форме, в паузах между выполнения упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных нагрузок.

Программированный метод – заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществить опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимся в конкретной деятельности (например: *изложение знаний в развитии силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.д.*)

2. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

«5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко.

«4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

«3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведённых к неуверенному или напряжённому выполнению.

Основными методами оценки техники двигательного действия являются методы **наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный**.

Метод *открытого наблюдения* заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будут оценивать;

Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определёнными видами двигательных действий;

Вызов, как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия;

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

Комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

3. По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

«5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс утренней, атлетической, ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения задания, оценить его.

«4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

«3» - учащиеся допускают грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую, ритмическую гимнастику; испытывают затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролируют ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методами **наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально** время любой части урока.

4. По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определённый период времени.

При оценке сдвигов в показателях развития определённых физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определённого возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся.

При прогнозировании прироста скоростных способностей являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов.

Напротив: при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов результатов на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведённых аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить не возможно. Задания учителя по улучшению показателей

физической подготовленности должны представлять для учащихся определённую трудность, но быть выполнимыми. *Достижения этих сдвигов* даёт основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом *преимущественное значение* имеет оценка за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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

Учащиеся специальной медицинской группы оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

При выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) предусмотрены меры и порядок поощрения обучающихся в ОУ, выполнивших нормативы и требования золотого, серебряного и бронзового знаков отличия ВФСК ГТО

Планируемые результаты изучения предмета

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

• **Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

• **Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;

– владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Знания о физической культуре

Спортивная подготовка.

Общие представления о спортивной форме и ее структурных компонентах (физической, технической и психологической подготовленности). Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности, правила индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), их распределения в режиме дня и недели (простейшие представления о циклах занятий).

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели, в том числе рекомендуемые Положением ВФСК ГТО.

Формирование комплексов упражнений, направленных на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Оздоровительные системы физического воспитания.

Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека, ее цель и задачи, виды и разновидности. Основы содержания и формы занятий после респираторных заболеваний, при хронических заболеваниях органов зрения, дыхания и сердечнососудистой системы, остеохондрозе и радикулите. Требования к планированию содержания занятий, выбору физических упражнений и их дозировке.

Атлетическая гимнастика (*юноши*) и шейпинг (*девушки*) как системы занятий по формированию стройной фигуры. Цель и задачи, краткая история возникновения и современного развития. Анатомические и медико-биологические основы занятий атлетической гимнастикой и шейпингом: понятие о красоте тела и его гармоничном развитии (типы телосложения и анатомические пропорции тела у мужчин и женщин); возрастные особенности телосложения у мужчин и женщин; основные мышечные группы, определяющие рельеф тела мужчин и женщин, их анатомическая топография и «рабочие» функции.

Организационные основы занятий: формы занятий, их структура и принципы планирования; физические упражнения, принципы дозирования физической нагрузки; контроль и проверка эффективности занятий. Правила техники безопасности.

Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли).

Прикладная физическая культура

Строевые команды и приемы (*юноши*). Приемы защиты и самообороны. Страховка. Ходьба с грузом на плечах по гимнастическому бревну, тс поворотами и с расхождением. Передвижение в вися на руках (*юноши*) по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами (*девушки*). Лазанье по гимнастическому канату (*юноши*) и гимнастической стенке с грузом на плечах (*девушки*). Опорные прыжки через препятствие (*юноши*). Кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования. Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине (*юноши*). Плавание на боку. Спасение утопающего (*юноши* — подплывание к «тонущему»:

освобождение рук от захватов, транспортировка). Ныряние в длину, прыжок в воду способом «ногами вниз».

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах; в беге на короткие, средние, длинные дистанции; прыжках в длину и в высоту с разбега; передвижение на лыжах; плавании); совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой.

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки.

Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. Гимнастика с основами акробатики: совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы); лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия.

Легкая атлетика. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы).

Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). Командные (игровые) виды спорта: технические приемы и командно-тактические действия в футболе (мини-футболе), баскетболе, волейболе и др. Техническая подготовка в избранном виде спорта. Физическая подготовка средствами избранного вида спорта. Тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные);

Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и самостраховки при падении.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности.

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

Организация и проведения испытаний (тестов), входящих во ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).

Подготовка мест занятий, отбор инвентаря и оборудования, их соотнесение с задачами и содержанием занятий.

Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой с разной направленностью.

Совершенствование навыков и умений в наблюдении за техникой выполнения физических упражнений, режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений), текущим самочувствием во время занятий (по внешним и внутренним признакам).

Совершенствование навыков и умений в проведении гигиенического самомассажа и оздоровительного самомассажа по профилактике простудных заболеваний.

Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи при ушибах и травмах.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила тестирования и способы оценки физической работоспособности.

Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, регистрации динамики показателей физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности.

Физическое совершенствование

Раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств, формируются комплексы упражнений направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно - сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания. Ритмическая гимнастика: стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса); со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хвататы, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).

Аэробика: композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой (юноши).

Упражнения в системе занятий шейпингом (девушки).

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Наблюдения за индивидуальным здоровьем. Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

Готовность и способность к достижению значимых результатов в физическом совершенстве, подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

Упражнения в системе спортивной подготовки

Гимнастика на спортивных снарядах (юноши). Перекладина средняя: подъем разгибом в упор, оборот вперед и отмах назад. Перекладина высокая: из виса, силой мах дугой вперед, размахивания, подъем разгибом в упор, отмах назад, оборот назад, касаясь перекладины, мах дугой в вис и соскок махом вперед. Брусья средние: упор на руках, размахивания, подъем в сед ноги врозь, размахивание в упоре, махом назад стойка на плечах, кувырок вперед в сед ноги врозь, размахивание в упоре, соскок махом вперед с поворотом. Опорный прыжок (конь в длину), прыжок ноги врозь.

Гимнастика на спортивных снарядах (девушки). Брусья разной высоты (узкие): из виса на верхней жерди вис присев на одной, другая вперед; махом одной с опорой на другую подъем, разгибом в упор на верхней жерди и опускание вперед в вис; лежа на нижней жерди, поворот кругом, упор на нижней жерди, соскок назад. Гимнастическое бревно: с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, два танцевальных шага польки, равновесие с поворотом махом одной вперед, подскоки с одной на другую с продвижением, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

Легкая атлетика. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы): в беге на 100 и 1000 м, прыжках в длину и высоту, кроссовом беге.

Лыжные гонки. Совершенствование индивидуальной техники в ходьбе на лыжах (на материале основной школы) одновременным, попеременным и коньковым ходами.

Плавание. Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс).

Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен: знать, владеть, демонстрировать комплекс мер и приемов, направленных на подготовку и сдачу нормативов ВФСК ГТО в соответствии с ФГОС и Положением ВФСК ГТО

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 систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой 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 само страховки;

— осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

- умение самостоятельно проводить задания, которые ориентированы на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовке 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 деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 11 класс

	Программного материал	Кол - во часов	Содержание тем учебного курса	Характеристика деятельности уча-ся
	Основная часть			
	О физической культуре		<p>О физической культуре. Физическая культура (сущность, значение) в процессе уроков физической культуры человека. Исторические данные о создании физической культуры человека (ГТО (БГТО)). Основные понятия ФК. Организация и проведение занятий физической культуры и спорта. Формирование здорового образа жизни. Профилактика вредных привычек. Спортивно-оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России. Физические действия, физические качества, физическая нагрузка. Критерии индивидуального физического развития и физической подготовленности, техника выполнения упражнений, соблюдение правил физической нагрузки.</p>	<p>описывать и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. описывать различия в основных способах движения человека. описывать ситуации, требующие применения средств физической культуры. описывать состав спортивной одежды и обуви. описывать зависимость от времени года и погодных условий. описывать представление о возникновении травматизма и занятиях физическими упражнениями. описывать профилактику травматизма; иметь представления о закаливании организма. описывать представление о возникновении травматизма при занятиях физической культурой. описывать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. описывать представление о роли физических упражнений в подготовке солдат русской армии.</p>
	Работы двигательной (культурной) деятельности		<p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Исторические данные о создании физической культуры (ГТО (БГТО)).</p>	<p>исполнять упражнения по воздействию на организм. описывать основные физические качества (сила, выносливость). описывать показатели физического состояния. описывать показатели физической подготовки. описывать характер зависимости ЧСС от интенсивности выполнения физических упражнений.</p>
	Физическое совершенствование подвижные и подвижные игры, гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика	78	<p>Физическое совершенствование – оздоровительная физическая культура. Физическое совершенствование с общеобразовательной направленностью. Подготовка к выполнению комплексов упражнений направленных на подготовку обучающихся к сдаче ВФСК ГТО.</p>	<p>исполнять и взаимодействовать в игровых ситуациях. описывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательности. описывать измерять частоту сердечных сокращений (ЧСС). описывать индивидуальные показатели длины тела, сравнивать их со стандартными значениями.</p>
	Активная часть (определяется ОУ, учителем, учащимися,			

ториальными и материальными условиями ОУ)21			
ейная подготовка Лыжи готовка ол	3	ультурно – оздоровительная	ивать универсальные умения в
	15	тивно – оздоровительная	стоятельной
	3	льность с общеобразователь вленностью	низации и проведении подвижных и гать правила и условия проведения жних игр. ивать двигательные гвия, составляющие содержание под одействовать в парах и группах нении технических действий в под . лирывать технику выполнения вий в зависимости от изменения у гательных задач. имать адекватные решения в услови ой деятельности.

**СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
класс**

п	программного мате	Кол - во часов	Содержание тем учебного ку	Характеристика деятельно уч-ся
	ая часть			
	ия о физической ку	процессе ур	ия физической культуры. рическая культура (основные по рическая культура человека рические данные о создании и тии ГТО (БГТО). ые понятия ФК низация и проведение занятий физической культуры и спорт ировании здорового образа ж алактике вредных привычек. ровительные системы физичес едания и спортивная подготов пийские игры древности и менности. Достижения ственных и зарубежных спорт импийских играх. Основные тия физической культуры в Р етельные действия, физически гва, физическая нагрузка. Кон видуальным физическим разв еческой подготовленностью, те нения упражнений, соблюде мов физической нагрузки.	еделять и кратко ктеризовать рическую культуру как за рическими упражнения и ижными и спортивно ми. влять различия в основ бках передвижения века. еделять ситуации, тре енения правил предупреждения травмат еделять состав спор ды в зависимости от и и погодных условий. сть представление о икновения травм во вре тий физическими жнениями, профилакти атизма; иметь предста бках закаливания орга

				<p>ть представление о икновении физической туры имать и раскрывать с ческой культуры с труд ной деятельностью ть представление о рол ческими упражнениями отовке солдат русской а</p>
	обы двигательной (культурной) деятель	процессе у	низация и проведение стоятельных занятий физическ урой ка эффективности занятий ческой культурой рические данные о создании и тии ГТО (БГТО).	<p>ичать упражнения по йствию на развитие вных физических кач а, быстрота, выносливо актеризовать показате. ческого развития. актеризовать показате. ческой подготовки. олнять характер завис от особенностей выпол ческих упражнений</p>
	ческое совершенство гивные и подвижн астика с элементар атики а атлетика	78	льтурно – оздоровительная льность гивно – оздоровительная деят еобразовательной направлен ладно – ориентированная под лексы упражнений направлен товку обучающихся к сдаче н К ГТО	<p>аться имодествовать в и льности. низовывать ипро ижные игры с элементар новательной деятель ть измерять частоту сер ащений (пальмоторно). ерять индивидуальные ватели длины и массы т нивать их сосандартн ениями.</p>
	ативная часть (определяется ОУ, учителем, учащимися, ториальными и материальными условиями ОУ) 21			
	ейная подготовка товка ол	3 15 3	льтурно – оздоровительная льность гивно – оздоровительная деят еобразовательной направлен	<p>ивать универсальные остоятельной низации и проведении ижных игр. игать правила и усло едения подвижных иг ивать двигательные ствия, авляющие содержание ижных игр. модествовать в п пах при выполнении ческих действий в ижных играх.</p>

				елировать технику лнения игровых дей исимости от изменени вий и двигательных за нимать адекватные ре овиях игровой деятель
--	--	--	--	---

Требования к качеству образования по содержательным линиям, предусмотренным Государственным образовательным стандартом для каждой темы (блока тем) курса, по предметно-информационной, деятельностно-коммуникативной и ценностно-ориентационной составляющим.

Раздел тема	Содержательные линии	Составляющие качества образования		
		предметно-информацион	ельностно-коммуник	ценностно-ориентацион
ение. В про ов	ия ФК С в современно стве ые понятия ФК ческие качества низация и проведен ий ФК рические данные нии и развитии О).	ийся должен знать и по е связь с общей культу ства и человека, её рол ние в воспитании и овании- знать основны бы контроля физическ товленности, оспособностью новывать положительн ие ФУ для укрепления вья, устанавливать свя тием физических спосо овных систем организм	делить структуру ельного режима. Под ы занятий в зависимо нности индивидуальн ой деятельности и ационального Определ и и содержание ессионально-приклад ческой подготовки , ыватее специфическ с трудовой деятельно	еть умениями совместной льности в организации и дении индивидуальных ескими упражнениями есианально – прикладной овительно корректирующ ленности.
я атлетико ижные и ивные иг птом стад готовка едение) ганий (тес К ГТО	руктаж по ОТ. ошенствование т терского бега. ошенствование т льного бега. ошенствование т ка в длину с ме ошенствования т. ия мяча в цель ость. тие выносливост тие скоростно - бностей. тие скоростных, инационных бностей. ная подготовка. рование (провед ганий (тестов) В ижные игры г игры (освоение пление ранее изу кнений по видам	еть знаниями об особен тия физического ошенствования на занят й атлетики. лнять игровые задания том на анаэробный и а измизм длительностью от 2 иях кроссовой подгот	решать практически ия по разделу легкая вершенствовании тельной деятельности вать адаптивные свои изма посредством твенных сил природ иях кроссовой подгот	еть навыками контроля и авать свои показатели ческой подготовленности стоятельно разрабатыват видуальный план учебны ий по физической готовленности. пользовать приобретенный ической деятельности по а и повседневной жизни
астика с нтами акр кнений, ОРУ с метами и без.	руктаж по ОТ. ошенность строе кнений, ОРУ с метами и без.	комплексы упражнени ции осанки и телослож ывать состав упражнен бы их выполнения при	классифицировать лексы упражнений ра вленности. Выполнять ботанные задания по	еть навыками контроля и авать свои показатели ческой подготовленности стоятельно разрабатыват

	ение и шенствование в ов. ение и шенствование о ков. ошенствование атических комб тие координаци бностей. тие силовой сливости и силов бностей тие гибкости	нии задач , связанных с вложением. - конспект одного занятия ованием задач , дозиров отзки , последовательнос ь выполнять тесты- кнения по силовой под пытаниям (тестам) ВФ	статике ,аэробике ,сил астике и на координа сопоставлять резуль ративными показателя ческого развития по	видуальный план учебны по физической овленности. Использо бретенный опыт в практи льности по видам спорта дневной жизни
ные гонки ейная подг	изирующие ком ты: енты лыжного ст движение на лыж временный однош стартовый вариан нты классическо ковый ход. енты тактики лы ожение и поворот Прохождение дис по лыжной подг ки. Техника скол алкивания при кат ямой. ошенствование т по повороту, жения с выполне кнений. Технике лы	элементы тактики лыж , технику изучаемых лы временный четырехшаж временный одношажный х од с попеременных ходов временные. ковый ход, поворот «пл мать скоростной вариан ь выполнять тесты- кнения по силовой под пытаниям (тестам) ВФ об особенностях обуч чения двигательным виям при катании на к ямой. ошенствование т жения с выполне кнений. Технике лы	моделировать техни нных лыжных ходов, рывать ее в зависимо ции условий, возника десе прохождения нций. ь развивать адаптивн тва организма посред твенных сил природы иях по лыжным гонка обезной подготовке ий период. ь определять дозиро ческой нагрузки и вленность воздействи ческих упражнений. У стоятельно выполнять нку до выхода на лед тах на льду.	ть навыками контроля и двать свои показатели. ывать значение зимних в для укрепления здоров ных систем организма и тия физических способн одать технику безопасно ения изученные упражн рганизации самостоятел аровок. Использовать дан кнения в самостоятельны иях зимними видами спо
ивные и ажные игр	руктаж по ТБ. Ба ошенствование: я и передача мяча ение мяча; итные действия; ение и развитие ционных и динационных бностей; ика игры, компл ние игрой. йбол совершенст ем и передача мя адающий удар; итные действия; ика игры, компл ение игрой; ол: вила и организац дение игрой по ценным правила тие психомотор бностей.	и уметь использовать дексы специально- вающих упражнений в ивных играх. ывать технику изучаем ых приемов. влять комбинации из нных элементов техни ещений и владения мя пользовать свои знания д дения спортивных игр м младших классов стоятельное судейство ров.Осуществлять спо оля за физической нагр ля игры и уметь регул зку.	ь совершенствовать те а мяча , защитных дел льзовать индивидуаль ловые и командные ческие действия в на ите. ение игрой и компле тие психомоторных бностей. Уметь творч рять предварительну нку и способность ановление организма игры. ь моделировать увоенных игровы вий и приемов, варь ависимости от ситуац ий игровой деятельно	ть умением совместной льности в коллективных и соревновательной льности по спортивным изовать по средствам ивных игр здоровый обр д. Взаимодействовать со тниками в процессе осво чки игровых действий, со ла безопасности. низация и проведение ивной игры , судейства , спектование команд.Подг занятий.

НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО

V СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 16-17 лет) (10-11 класс)

Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		Золотой Знак
		Бронзовый з	Серебряный з	Золотой з	Бронзовый зна	Серебряный	
Обязательные испытания (тесты)							
1.	100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	2 км (сек.)	9,20	8,50	7,50	11,50	11,20	9,50
	3 км (сек.)	15,10	14,40	13,10	–	–	–
3.	прыжок в длину с разбега	360	380	440	310	320	360
	прыжок в длину с места двумя ногами	200	210	230	160	170	185
4.	подтягивание из виса на перекладине (3 раза)	8	10	13	–	–	–
	подтягивание из виса над головой (3 раза)	15	25	35	–	–	–
	подтягивание из виса на перекладине (3 раза)	–	–	–	11	13	19
5.	подтягивание и разгибание лежа на полу (3 раза)	–	–	–	9	10	16
	подтягивание туловища лежа на спине (мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	ходьба вперед из положения лежа на спине на гимнастической скамье	+ 6	+ 8	+ 13	+ 7	+ 9	+ 16
Испытания (тесты) по выбору							
7.	подъем спортивного снаряда 700 г (м)	27	32	38	–	–	–
	подъем снаряда 500 г (м)	–	–	–	13	17	21
8.	бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	–	–	–	19,15	18,45	17,30
	бег на 5 км (мин., сек.)	25,40	25,00	23,40	–	–	–
	бег на 3 км по пересеченной местности	–	–	–	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	бег на 5 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	–	–	–
	бег на 50 м (сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0,41	Без учета времени	Без учета времени	1,10
10.	подтягивание из виса на перекладине из пневматической опоры локтей опущенными (дистанция – 10 см (очки))	15	20	25	15	20	25
	подтягивание из виса на перекладине с помощью электронного оппонента сидя или стоя локтей опущенными (дистанция – 10 см (очки))	18	25	30	18	25	30
11.	подтягивание из виса на перекладине с помощью электронного оппонента стоя локтей опущенными (дистанция – 10 см (очки))	В соответствии с возрастными требованиями					
	количество видов испытаний в тестовой группе	11	11	11	11	11	11
	количество видов испытаний, выполнение которых необходимо для получения знака отличия ГТО**	6	7	8	6	7	8

*Для бесснежных районов страны.

**При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.
Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Легкая гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных учреждениях	135
3.	Физическая двигательная деятельность в процессе обучения	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях, школах по легкой атлетике, плаванию, бадминтону, гимнастике, спортивным играм, туризму, спортивным танцам, аэробике, легкой атлетической гимнастике, настольным и военно-прикладным видам спорта, физическим упражнениям для укрепления здоровья и общей физической подготовке в спортивных соревнованиях	135
5.	Спортивные занятия физической культуры и спорта с использованием спортивных игр, других видов физической деятельности	120
Культовый и физкультурный режим ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Кол- во шт	Примечание
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
	Стандарт основного общего образования по физической культуре	В наличии	Стандарт по физической культуре, примерные программы рабочие программы входят в состав обязательного материально-методического обеспечения кабинета физической культуры (спортзал)
	Примерные программы по учебным предметам Физическая культура. 10-11 класс	1	
	Примерные программы по физической культуре	1	
	Учебники и пособия, которые входят в обязательную линию учебников М.Я. Вилера <i>Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. Учебное пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/ на сайте издательства «Просвещение» по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Lyax-10-11/index.html</i>		Учебники, рекомендованные Министерством образования и Российской Федерации входят в библиотечный фонд
	Специальная, научная, научно-популярная литература	+	в составе библиотечного фонда

	ратура по физической культуре и лимпийскому движению		
	одические издания по физической ку учителей	+	одические пособия мендации, зическая культура в шко
	Лях Физическая культура 10-11,М.: свещение 2011. (Учебник для ОУ)	личии	
	В.И., Зданевич А.А. Физическая кул овый уровень) 10-11 класс Просвеще .	личии	
	В.И., Планирование учебной деятель чие программы ФК 9-11 класс.- годград:Учитель, 2016.	В наличии	
	еральный закон «О физической кул те»	В наличии	старе библиотечного фо
2	Демонстрационные учебные пособия		
	ицы по стандартам физического раз ической подготовленности	1	проведения мониторинг
3	Экранно-звуковые пособия		
	иовизуальные пособия по ос елам и темам учебного пр зическая культура» (на ци телях)	+	
	иозаписи		проведения гимнасти плексов, об евальным движ едения спор внований и физкуль дников
4	Технические средства обучения		
	ер		льное оборудование
	нтер лазерный		
5.	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
	ка гимнастическая	1	
	л гимнастический	2	
	екладина гимнастическая	1	
	ит для лазанья	1	
	т гимнастический подкидной	1	
	ейка гимнастическая жесткая	1	
	плект навесного оборудования	1	омплект входят перек ени для метания
	мья атлетическая наклонная	1	
	ели наборные	1	
	рик гимнастический	1	
	обатическая дорожка	1	
	ы гимнастические	4	
	набивной (1 кг, 2 кг)	4	
	малый (теннисный)	20	
	галка гимнастическая	20	

	ка гимнастическая	10	
	уч гимнастический	6	
	рики массажные	2	
	ндомер	2	
	а для переноса малых мячей	-	
<i>Легкая атлетика</i>			
	нка для прыжков в высоту	1	
	пка для прыжков в высоту	1	
	жки разметочные на опоре	4	
	тка измерительная (10 м, 50 м)	1	
	ера нагрудные	1	
<i>Подвижные и спортивные игры</i>			
	плект щитов баскетбольных с коль ой	1	
	ы баскетбольные навесные с коль ой	1	
	и баскетбольные для мини-игры	4	
	а для переноса и хранения мячей	-	
	етки игровые с номерами	-	
	пки волейбольные универсальные	2	
	а волейбольная	1	
	и волейбольные	12	
	рта для мини-футбола	2	
	футбольный	5	
	ера нагрудные	-	
<i>Туризм</i>			
	плект туристский	-	обретается
<i>Измерительные приборы</i>			
<i>Средства первой помощи</i>			
	рчка медицинская	1	
<i>Дополнительный инвентарь</i>			
	ка аудиторная с магнитной поверхнос	1	ка передвижная
Спортивные залы (кабинеты)			
	отивный зал игровой	1	аздевалками для мальч чек
	отивный зал гимнастический	1	нда
	и рекреации	+	проведения динамическ емен)
	инет учителя	1	очает в себя рабочий ья, сейф, книжные ки)
	собное помещение для хранения инве удования	1	очает в себя ст ейнеры
7.	Пришкольный стадион (площадка)		
	оатлетическая дорожка	1	нда
	ор для прыжков в длину	1	нда