

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5 г. Алзатай»**

Утверждена приказом директора
№ 90- о от 20.08 2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«Физическая культура » для 10-11класса**

Срок реализации программы 2лет

Составитель программы:

Шудрова Ольга Николаевна, учитель физической культуры. Первая квалификационная категория

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе требований к планируемым результатам освоения основной образовательной программы МКОУ СОШ №5 г.Алзамай, на уровне основного общего образования ФГОС.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

| | 10 класс | 11 класс | Всего |
|---------------------------|----------|----------|-------|
| Количество учебных недель | 34 | 33 | |
| Количество часов в неделю | 3 ч/нед | 3 ч/нед | |
| Количество часов в год | 102 | 99 | 201 |

Уровень подготовки учащихся – базовый

Место предмета в учебном плане – обязательная часть.

Учебники: Лях В.И. Физическая культура 10-11 кл.-М.: Просвещение, 2010

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «конкретное – общее - частное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

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.

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.

Предметные результаты:

умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной(физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

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

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

Тематическое планирование курса Физическая культура для 10-11 классов

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС (102 ч., из расчета 3 ч. в неделю)

| № | Тема | Количество часов |
|---|---|------------------|
| | ТЕМА 1. Что вам надо знать | В процессе урока |
| | ТЕМА 2. Легкая атлетика | 18 |
| 1 | Общие требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Правила поведения учащихся и требования к ним на занятиях физической культурой. | 1 |

| | | |
|---|--|-----------|
| 2-3 | Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Стартовый разгон. Финиширование. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | 2 |
| 4 | Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 30 м. | 1 |
| 5-6 | Эстафетный бег. Старт в эстафетном беге. Бег 100 м. | 2 |
| 7-8 | Бег с преодолением препятствий. | 2 |
| 9 | Девушки: бег 2000 м. Юноши: бег 3000 м. | 1 |
| 10-11 | Прыжки в длину с 11 -13 шагов разбега | 2 |
| 12-13 | Метание малого мяча с 4 – 5 шагов | 2 |
| 14-15 | Метание мяча в горизонтальную цель | 2 |
| 16-17 | Метание гранаты 500 – 700 гр. на дальность | 2 |
| 18 | Девушки: бег 2000 м. Юноши: бег 3000 м. | 1 |
| ТЕМА 3. Баскетбол | | 18 |
| 19 | Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. История баскетбола | 1 |
| 20-21 | Стойки игрока. Повороты без мяча и с мячом | 2 |
| 22-23 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | 2 |
| 24-25 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке | 2 |
| 26-27 | Броски одной и двумя руками в прыжке | 2 |
| 28-29 | Перехват мяча | 2 |
| 30-32 | Ловля, передача, ведение, бросок | 3 |
| 33-35 | Нападение быстрым прорывом 3:2 | 3 |
| 36 | Игра по упрощенным правилам | 1 |
| ТЕМА 4. Гимнастика с элементами акробатики | | 20 |
| 37 | Требования безопасности при проведении занятий по гимнастике. Специальное оборудование для занятий. Спортивные травмы и меры их предупреждения. | 1 |
| 38-39 | Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Упражнения в равновесии. | 2 |
| 40-41 | Сгибание и разгибание рук в упоре. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье. Подъем туловища из положения лёжа. | 2 |
| 42-43 | О.Р.У. в парах | 2 |
| 44-45 | О.Р.У. с предметами | 2 |
| 46-47 | Освоение и совершенствование висов и упоров | 2 |
| 48-50 | Прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь | 3 |
| 51-52 | Кувырок назад, из стойки на лопатках. Длинный кувырок вперед. | 2 |
| 53-54 | Стойка на руках, голове. Переход в полушпагат из стойки на лопатках. | 2 |
| 55 | Акробатическая комбинация из 5-7 элементов. | 1 |
| 56 | Лазание по канату. | 1 |
| ТЕМА 5. Лыжная подготовка (лыжные гонки) | | 18 |
| 57 | Инструктаж по ТБ. История лыжного спорта. | 1 |
| 58 | Основные правила соревнований. Одежда, обувь, инвентарь. | 1 |
| 59-61 | Коньковый ход. | 3 |
| 62-64 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). | 3 |
| 65-67 | Повороты на месте махом | 3 |
| 68-70 | Торможение «плугом» и поворот | 3 |
| 71-72 | Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах. | 2 |

| | | |
|-------|---|-----------|
| | Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. | |
| 73-74 | Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах. Прохождение дистанции 5 км, девушки: без учёта времени, юноши: на время. | 2 |
| | ТЕМА 6. Волейбол | 18 |
| 75 | Инструктаж ТБ по волейболу. История волейбола | 1 |
| 76-77 | Стойка игрока. Перемещения | 2 |
| 78-79 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой, через сетку | 2 |
| 80-81 | Эстафеты, подвижные игры с мячом | 2 |
| 82-83 | Нижняя прямая подача | 2 |
| 84-85 | Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером | 2 |
| 86-87 | Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. | 2 |
| 88-89 | Прием, передача, удар. | 2 |
| 90-92 | Учебная игра. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе. | 3 |
| | ТЕМА 7. Легкая атлетика | 10 |
| 93 | Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетике. | 1 |
| 94-95 | Прыжок в длину с 11 – 13 шагов разбега | 2 |
| 96-97 | Прыжок в высоту с 7 – 9 шагов разбега | 2 |
| 98-99 | Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния (до 16 м) | 2 |
| 100 | Эстафеты, старты из различных положений | 1 |
| 101 | Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях по лёгкой атлетике. Челночный бег 4/9м. | 1 |
| 102 | Развитие выносливости. Девушки: бег 2000 м. Юноши: бег 3000 м. | 1 |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 КЛАСС (99 ч., из расчета 3 ч. в неделю)

| № | Тема | Количество часов |
|-----|--|------------------|
| | Тема 1. Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| | Тема 2. Лёгкая атлетика | 18 |
| 1 | Правила поведения учащихся и требования к ним на занятиях физической культурой. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой на спортивной площадке. | 1 |
| 2 | Низкий старт (до 30 м.) | 1 |
| 3 | Стартовый разгон от 70 до 80 м. | 1 |
| 4 | Бег на результат 30 метров. | 1 |
| 5-6 | Эстафетный бег. Финиширование. | 2 |
| 7 | Бег на результат 100м. | 1 |
| 8 | Бег в равномерном темпе (15 – 20 мин.) | 1 |

| | | |
|-------|---|-----------|
| 9 | Бег на 1500 м без учета времени. | 1 |
| 10-11 | Прыжки в длину с 11 -13 шагов разбега | 2 |
| 12-13 | Метание малого мяча с 4 – 5 шагов | 2 |
| 14-15 | Метание мяча в горизонтальную цель | 2 |
| 16 | Метание гранаты 500 – 700 гр. на дальность | 1 |
| 17 | Бег с преодолением препятствий | 1 |
| 18 | Бег 2000м (юн.), 3000м (дев.) на результат | 1 |
| | Тема 3 . Спортивные игры (Баскетбол) | 18 |
| 19 | Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойка игрока | 1 |
| 20-21 | Ловля и передача мяча без сопротивления | 2 |
| 22-23 | Ведение мяча без сопротивления, в низкой, средней и высокой стойке | 2 |
| 24 | Бросок мяча без сопротивления | 1 |
| 25-26 | Действия против игрока без мяча и с мячом | 2 |
| 27-28 | Позиционное нападение 2:2, 3:3 | 2 |
| 29-30 | Позиционное нападение 4:4, 5: 5 | 2 |
| 31-32 | Ловля и передача мяча с защитником | 2 |
| 33-34 | Ведение мяча с сопротивлением | 2 |
| 35 | Бросок мяча рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. | 1 |
| 36 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. | 1 |
| | Тема 4. Гимнастика с элементами акробатики | 20 |
| 37 | Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. | 1 |
| 38-39 | Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. Упражнения в равновесии. | 2 |
| 40-41 | Сгибание и разгибание рук в упоре. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье. Подъём туловища из положения лёжа. | 2 |
| 42-43 | Юноши: прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах: ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением. Девушки: выполнение акробатических упражнений; упор присев на одной ноге, сед углом; стойка на лопатках, кувырок назад. | 2 |
| 44-45 | Подъем переворотом, переход в упор. | 2 |
| 46-47 | Прыжок ноги врозь через коня. | 2 |
| 48-49 | Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. | 2 |
| 50-51 | Стойка на руках. Мост из положения стоя с помощью. | 2 |
| 52-53 | Акробатическая комбинация из 7 элементов. | 2 |
| 54 | Подтягивания на результат. | 1 |
| 55-56 | Лазанье по гимнастической стенке. Лазание по канату в два приёма. Передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами. | 2 |
| | Тема 5. Лыжная подготовка | 18 |
| 57-58 | Инструктаж по ТБ. Переход с хода на ход | 2 |
| 59 | Правила соревнований | 1 |
| 60 | Первая помощь при травмах и обморожениях | 1 |
| 61-62 | Правила проведения самостоятельных занятий | 2 |
| 63-64 | Попеременный четырехшажный ход | 2 |
| 65-66 | Переход с попеременных на одновременные ходы | 2 |
| 67-70 | Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление | 4 |

| | | |
|---|---|-----------|
| | подъёмов и препятствий. | |
| 71-72 | Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах. | 2 |
| 73-74 | Прохождение дистанции (до 5 км.) Соревнования по лыжным гонкам. | 2 |
| Тема 6. Спортивные игры (Волейбол) | | 15 |
| 75 | Инструктаж по ТБ. Стойка игрока | 1 |
| 76-78 | Передача мяча у сетки в прыжке через сетку | 3 |
| 79-81 | Подача мяча; прием мяча, отраженного сеткой | 3 |
| 82-84 | Прямой нападающий удар при встречных передачах | 3 |
| 85-87 | Блокирование нападающего удара | 3 |
| 88 | Верхняя передача мяча в прыжке. | 1 |
| 89 | Учебная игра | 1 |
| Тема 7. Легкая атлетика | | 10 |
| 90 | Стартовый разгон. Финиширование. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | 1 |
| 91 | Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 30 м | 1 |
| 92-93 | Эстафетный бег. Старт в эстафетном беге. Бег 100 м. | 2 |
| 94 | Девушки: бег 500 м. Юноши: бег 1000 м. | 1 |
| 95 | Девушки: 2000 м. Юноши: 2000-3000 м. | 1 |
| 96 | Метание спортивного снаряда. Девушки: весом 500 г. Юноши: весом 700 г. | 1 |
| 97-98 | Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. | 2 |
| 99 | Прикладные упражнения: кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине | 1 |

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

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
 - знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
 - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
 - характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
 - составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
 - выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

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

Демонстрировать:

| Физические способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
|------------------------|--|---------------|---------------|
| Скоростные | Бег 30 м Бег 100 м | 5,0 с 14,3 с | 5,4 с 17,5 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см | 10 раз 215 см | 14 раз 170 см |
| К вынос-ливости | Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км | 13 мин 50 с | 10 мин 00 с |

Оценочные материалы

Система оценки планируемых результатов.

Возрастающие требования к воспитанию молодежи, формированию у нее чувства ответственности, организованности и дисциплины требуют решительного искоренения проявления формализма в оценке знаний учащихся, преодоления процентомании.

Объективная, правильная и своевременная оценка знаний, умений и навыков учащихся имеет большое воспитательное значение. Она способствует повышению ответственности школьников за качество учебы, соблюдению учебной, трудовой, общественной дисциплины,

вырабатывает требовательность учащихся к себе, правильную их самооценку, честность, правдивость.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура».

Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. 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 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 отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте. С целью проверки знаний используются различные методы. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений,

до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный. Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными 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. Суть комбинированного метода 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. По уровню физической подготовленности. Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного 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 прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

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

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

Выведение итоговых оценок

За учебную четверть и учебный год ставится итоговая оценка. Она является единой и отражает в обобщенном виде все стороны подготовки ученика по физической культуре.

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

Для реализации системы оценивания используются следующие оценочные материалы:

| класс | Автор, название, издательство, год выпуска |
|--------------|--|
| 10-11 классы | 1. Учебник «Физическая культура 10-11 классы», В.И.Лях Просвещение 2. Авторские рабочие программы по физической культуре Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И. Лях Зданевич. 3. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)- 5-6 ступень 4. Спортивное многоборье (тесты) Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» (16-17 лет) |

Характеристика оценочных материалов

Обязательные виды (тесты).

Соревнования лично-командные и включают в себя:

Бег 1000 м (юноши, девушки). Выполняется с высокого старта на беговой дорожке стадиона или по пересеченной местности. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Бег 30 м (юноши, девушки 6 класса), 60 м (юноши, девушки 7, 8, 9 классов), 100 м (юноши, девушки 10, 11 классов). Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Подтягивание на перекладине (юноши). Участник с помощью судьи принимает положение вися хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение вися. Не допускается сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание) (девушки). Исходное положение - упор лёжа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

Подъём туловища из положения лёжа на спине (юноши, девушки). Исходное положение - лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги

согнуты в коленях, ступни закреплены (партнёр по команде руками фиксирует голеностопный сустав участника, выполняющего упражнение). Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек. Во время выполнения упражнения не допускается подъём таза. Касание мата всей спиной, в том числе лопатками - обязательно.

Прыжок в длину с места (юноши, девушки). Выполняется одновременным отталкиванием двумя ногами. Длина прыжка измеряется от линии отталкивания до ближайшего к данной линии места касания земли ногами или любой другой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.

Наклон вперёд из положения сидя (юноши, девушки). На полу обозначается центровая и перпендикулярная мерной линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см, руки вперёд, ладони вниз. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2 сек.) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается.

Нормы оценивания.

Зачетные тесты и нормативы по физкультуре для учащихся 10-го класса

| нормативы | юноши | | | девушки | | «3» |
|--------------------------------|-------|------|------|---------|------|------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | |
| Бег 30 м (сек) | 4.8 | 5.1 | 5.2 | 5.1 | 5.6 | 5.8 |
| Прыжок в длину с места (см) | 210 | 200 | 180 | 195 | 175 | 165 |
| 6-ти минутный бег (м) | 1400 | 1300 | 1250 | 1200 | 1100 | 1000 |
| Подтягивание (раз) | 18 | 15 | 11 | 11 | 9 | 7 |
| Бег 100 м (сек) | 14.5 | 14.9 | 15.5 | 16.5 | 17.0 | 17.3 |
| Прыжок в длину с разбега (см) | 440 | 400 | 340 | 375 | 340 | 300 |
| Прыжок в высоту (см) | 135 | 130 | 115 | 120 | 115 | 105 |
| Метание гранаты 700-500 гр (м) | 32 | 26 | 22 | 18 | 13 | 11 |
| Бег 3000-2000м (мин) | 15.0 | 16.0 | 17.0 | 10.1 | 11.4 | 12.4 |

| | | | | | | |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Бег на выносливость (мин) | 19 | 17 | 15 | 17 | 16 | 14 |
| Гибкость (см) | 12 | 9 | 5 | 7 | 12 | 14 |
| Поднимание туловища (раз) | 50 | 45 | 38 | - | - | - |
| Угол в упоре (сек) | 5 | 4 | 3 | - | - | - |
| Подъём переворотом (раз) | 3 | 2 | 1 | - | - | - |
| Сгибание рук в упоре на брусьях (раз) | 10 | 7 | 4 | - | - | - |
| Челночный бег 3x10 м (сек) | 8.2 | 8.0 | 7.6 | 9.7 | 9.3 | 8.7 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз). | 135 | 125 | 115 | 145 | 135 | 125 |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд (кол-во раз) | 25 | 21 | 16 | 23 | 20 | 15 |

