

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ВОРКУТА»

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Гимназия № 2» г. Воркуты

«ВОРКУТА» КАР КЫТШЛОН МУНИЦИПЛЬНОЙ ЮКОНСА АДМИНИСТРАЦИЯ

«2№-а гимназия» Воркута карса Муниципальной велодан учреждение

169906, г.Воркута, ул.Ленина, 36Б

тел./факс (82151) 3-16-09 e-mail: gimnazia2.vkt@gmail.com

СОГЛАСОВАНА

на заседании методической кафедры
учителей физической культуры,
музыки, ИЗО, технологии
Протокол № 1 от 31.08.2019



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Уровень основного общего образования
срок реализации программы 2 года

Рабочая программа учебного предмета составлена
в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего
общего образования, с учетом Примерной основной образовательной программы среднего
общего образования
(в действующей редакции)

Составитель
Герус Людмила Михайловна,
заместитель директора
по учебной работе

Воркута
2019

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (в действующей редакции);
- с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16).

Цели изучения предмета

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корректирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Согласно федеральному примерному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации на изучение физической культуры на уровне среднего общего образования отводится в неделю 3 ч в 10-11 классах.

Общее количество часов в 10-11 классах – 210 часов.

Предмет «Физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

В период чрезвычайных ситуаций, погодных условий, введения карантинных мероприятий по заболеваемости гриппом, ОРВИ и другими инфекционными заболеваниями, образовательный процесс по данному учебному предмету осуществляется с использованием дистанционных технологий, «электронных дневников», социальных сетей и других форм.

Формами годовой (итоговой) промежуточной аттестации являются: итоговые нормативы, либо нормы ФСК ГТО.

**Планируемые результаты освоения
учебного предмета «Физическая культура»**

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

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысливания истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание не отчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и

способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

– принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

– способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

– формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

– развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

– готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

– экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

– эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

– ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности;
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты

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-корригирующей 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.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

10 класс (3 часа в неделю, 108 часов)

Физическая культура и здоровый образ жизни, (10 часов).

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

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физическое совершенствование, (88 часов).

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

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

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность, (10 часов).

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

11 класс (3 часа в неделю, 108 часов)

Физическая культура и здоровый образ жизни, (10 часов).

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

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физическое совершенствование, (82 часа).

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

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

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность, (10 часов).

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

Тематическое планирование

10 класс (3 часа в неделю, 108 часов)

№ п/п	Раздел, тема	Кол- во часов	В т.ч. на практ.	Основные виды деятельности
1	Физическая культура и здоровый образ жизни	10	10	<ul style="list-style-type: none"> - определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; - знать государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - знать правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, обеспечивать судейство; - применять оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры; - характеризовать Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции; - применять приемы страховки и самостраховки.
	Физическое совершенствование	88	88	<ul style="list-style-type: none"> - 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 приёмы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; - практически использовать приёмы самомассажа и релаксации; - практически использовать приёмы защиты и самообороны; - составлять и проводить комплексы упражнений различной направленности;

				<ul style="list-style-type: none"> - 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) - 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 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. - теоретическая подготовка: входжение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплыvании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Показ видеофрагментов, презентаций. (Отработка практики не возможна с учетом отсутствия материально-технической базы. Элементы данного вида спорта заменены на другие).
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	10	10	<ul style="list-style-type: none"> - 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-корригирующей направленности; - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; - характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; - проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга.
	ИТОГО	108	108	

Контрольные нормативы (девушки) 10 класс

Н/н	Контрольное упражнение	Критерии оценки		
		5	4	3
I полугодие				
1.	Бег 100 м., (сек).	15,2	16,3	17,5
2.	Бег 500 м., (мин).	2.10	2.20	2.30
3.	Бег 1000 м., (мин).	4.45	5.00	5.30
4.	Метание спортивного снаряда 400 г., (м).	110	105	95
5.	Прыжок в высоту с разбега, (см).	210	190	160
6.	Прыжок в длину с места, (см).	20	15	10
7.	Ведение в движении (двумя мячами одновременно).	По технике		
8.	Бросок мяча после ведения (количество попаданий из 10 бросков).	6	4	2
9.	Штрафной бросок (количество попаданий из 10 бросков).	6	4	2
10.	Ведение у стены правой и левой, (1 мин).	По технике		
II полугодие				
1.	Ритмическая гимнастика	По технике		
2.	Верхняя передача над собой, раз	40	30	20
3.	Нижняя передача над собой, раз	40	30	20
4.	Двухсторонняя работа в парах, сек	45	30	20
5.	Подачи (количество попаданий из 10 подач)	5	4	3
6.	Акробатическая связка	По технике		
7.	Связка на бревне (равновесие)	По технике		
8.	Челночный бег 5x10, сек	14,0	14,6	15,2
9.	Беспрерывный бег 15 минут, (м).	3000	2600	2200

Нормы ФСК ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами одновременно, наклон из положения стоя на скамье, сгибания и разгибания рук из положения лёжа в упоре, подтягивание в висе стоя (мальчики) подтягивание в висе лёжа (девочки), подъём туловища из положения лёжа на спине, челночный бег.

Контрольные нормативы (юноши) 10 класс

Н/н	Контрольное упражнение	Критерии оценки		
		5	4	3
I полугодие				
1.	Бег 100 м., (сек).	15,0	16,0	17,2
2.	Бег 500 м., (мин).	1.50	2.05	2.20
3.	Бег 1000 м., (мин).	4.30	4.50	5.20
4.	Метание спортивного снаряда 400 г., (м).	30	25	20
5.	Прыжок в высоту с разбега, (см).	130	120	105
6.	Прыжок в длину с места, (см).	230	210	180
7.	Ведение в движении (двумя мячами одновременно).	По технике		
8.	Бросок мяча после ведения (количество попаданий из 10 бросков).	7	5	4

9.	Штрафной бросок (количество попаданий из 10 бросков).	7	5	4
10.	Ведение у стены правой и левой, (1 мин).		По технике	
II полугодие				
1.	Опорный прыжок.	По технике		
2.	Верхняя передача над собой, (раз).	50	35	25
3.	Нижняя передача над собой, (раз).	45	35	25
4.	Двухсторонняя работа в парах, (сек).	50	40	30
5.	Подачи (количество попаданий из 10 подач).	8	5	4
6.	Лазание по канату, (сек).	6	10	18
7.	Акробатические связки.	По технике		
8.	Подъем переворотом, (раз).	3	2	1
9.	Сгибание рук в упоре на брусьях, (раз).	10	7	4
10.	Челночный бег 10x10 м., (сек).	25,5	26,5	28,5
11.	Беспрерывный бег 15 минут, (м).	3600	3200	2700

Нормы ФСК ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами одновременно, наклон из положения стоя на скамье, сгибания и разгибания рук из положения лёжа в упоре, подтягивание в висе стоя (мальчики) подтягивание в висе лёжа (девочки), подъём туловища из положения лёжа на спине, челночный бег.

Тематическое планирование

11 класс (3 часа в неделю, 102 часа)

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	В т.ч. на практик.	Основные виды деятельности
1	Физическая культура и здоровый образ жизни	10	10	- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; - знать государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - знать правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, обеспечивать судейство; - применять оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры;

				<ul style="list-style-type: none"> - характеризовать Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции; - применять приемы страховки и самостраховки.
	Физическое совершенствование	82	82	<ul style="list-style-type: none"> - 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 приёмы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; - практически использовать приёмы самомассажа и релаксации; - практически использовать приёмы защиты и самообороны; - составлять и проводить комплексы упражнений различной направленности; - 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) - 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 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. - теоретическая подготовка: входжение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплыvании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Показ видеофрагментов, презентаций. (Отработка практики не возможна

				с учетом отсутствия материально-технической базы. Элементы данного вида спорта заменены на другие).
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	10	10	- 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-корригирующей направленности; - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; - характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; - проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга.
	ИТОГО	102	102	

Контрольные нормативы (юноши) 11 класс

Н/Н	Контрольное упражнение	Критерии оценки		
		5	4	3
I полугодие				
1.	Бег 100 м., (сек).	14,8	15,8	17,0
2.	Бег 500 м., (мин).	1,45	2,00	2,20
3.	Бег 1000 м., (мин).	4,20	4,40	5,20
4.	Метание спортивного снаряда 400 г., (м).	35	28	23
5.	Прыжок в высоту с разбега, (см).	135	125	105
6.	Прыжок в длину с места, (см).	240	220	190
7.	Ведение в движении (двумя мячами одновременно).	По технике		
8.	Бросок мяча после ведения (количество попаданий из 10 бросков).	8	6	4
9.	Штрафной бросок (количество попаданий из 10 бросков).	8	6	4
II полугодие				
1.	Опорный прыжок.	По технике		
2.	Верхняя передача над собой, (раз).	50	35	30
3.	Нижняя передача над собой, (раз).	50	40	30
4.	Двухсторонняя работа в парах, (сек).	50	40	30
5.	Подачи (количество попаданий из 10 подач).	1	2	3
6.	Лазание по канату без помощи ног, (сек).	8	15	20
7.	Акробатические связки.	По технике		
8.	Подъем переворотом, (раз).	4	3	2
9.	Сгибание рук в упоре на брусьях, (раз).	11	8	5
10.	Челночный бег 10x10 м., (сек).	25,3	26,3	28,0
11.	Бег 3000 м., (мин).	15,00	16,30	17,00

Нормы ФСК ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами одновременно, наклон из положения стоя на скамье, сгибания и разгибания рук из положения лёжа в упоре, подтягивание в висе стоя (мальчики) подтягивание в висе лёжа (девочки), подъём туловища из положения лёжа на спине, челночный бег.

Контрольные нормативы (девушки) 11 класс

Н/н	Контрольное упражнение	Критерии оценки		
		5	4	3
I полугодие				
1.	Бег 100 м., (сек).	15,1	16,2	17,4
2.	Бег 500 м., (мин).	2,00	2,10	2,30
3.	Бег 1000 м., (мин).	4,40	5,00	5,30
4.	Метание спортивного снаряда 400 г., (м).	25	18	15
5.	Прыжок в высоту с разбега, (см).	115	105	100
6.	Прыжок в длину с места, (см).	210	190	160
7.	Ведение в движении (двумя мячами одновременно).	По технике		
8.	Бросок мяча после ведения (количество попаданий из 10 бросков).	6	4	3
9.	Штрафной бросок (количество попаданий из 10 бросков).	6	4	2
II полугодие				
1.	Опорный прыжок.	По технике		
2.	Верхняя передача над собой, (раз).	50	40	20
3.	Нижняя передача над собой, (раз).	50	40	20
4.	Двухсторонняя работа в парах, (сек).	1 мин	45	20
5.	Подачи (количество попаданий из 10 подач).	6	4	2
6.	Акробатическая связка.	По технике		
7.	Комбинация упражнений на бревне (равновесие).	По технике		
8.	Челночный бег 5x10 м., (сек).	14,0	14,5	15,0
9.	Бег 12 минут, (м).	2700	2300	2100

Нормы ФСК ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами одновременно, наклон из положения стоя на скамье, сгибания и разгибания рук из положения лёжа в упоре, подтягивание в висе стоя (мальчики) подтягивание в висе лёжа (девочки), подъём туловища из положения лёжа на спине, челночный бег.

Приложение

Нормы оценки знаний, умений и навыков учащихся

Оценка успеваемости по физической культуре в 10-11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

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, учитывается глубина и полнота 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.

Оценку «2» получают учащиеся за ответ, не удовлетворяющий указанным выше требованиям, в результате допущенных грубых ошибок, свидетельствующих о плохом знании учащимся фактического материала, которые ученик не в состоянии исправить даже при дополнительных вопросах.

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 используется данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный: учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся выбирает правильный ответ. Опрос осуществляется фронтально.

Метод демонстрации 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» --- двигательное действие выполнено неправильно или допущено несколько 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, кто и что будет оцениваться. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что будет вестись 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 используется для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

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

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

По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» — учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно

организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

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

Оценка «3» — учащийся допускает значительные ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Оценка «2» — учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, не может организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его.

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

По уровню физической подготовленности.

Оценивается по результатам выполнения контрольных нормативов и технике выполнения упражнений.

Оценивая уровень физической подготовленности, принимаются во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств принимаются во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся.

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. Иногда отметка ставится за старание в конце четверти.

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 теории и умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Оценка практических умений учащихся

(Ошибки, при выполнении контрольных нормативов, оцениваемых по технике)

Волейбол:

Верхняя передача: не выпрямляются руки, не выпрямляются ноги, “задержка” мяча, “отбивание” мяча ладонями, передача не от лица.

Нижняя передача: ноги прямые, руки не выпрямлены, нет захвата кисти рук, руки задираются выше головы.

Подача: нет стойки при выполнении нижних подач, рука не прямая при выполнении нижних подач, мяч не сбоку при нижней прямой подаче, мяч высоко над головой при нижней боковой, рука при касании мяча не выпрямляется при верхней прямой подаче, подача пальцами ладони или предплечьем.

Баскетбол:

Ведение: рука не выпрямляется, шлепки по мячу, ладонь сбоку на мяче, семенящие шаги, спина прямая, мяч не сбоку-впереди, “пронос” мяча.

Передача: руки не выпрямляются, не от груди, ноги прямые.

Броски: не от головы, не от плеча, руки не выпрямляются, ноги прямые.

Гимнастика:

Акробатика: нет группировки, носки не оттянуты, стойки не выдержаны по времени, не выпрямлены ноги в стойках и переворотах, “стойка” на голове при выполнении кувырка, нет упора присев в начале и конце элементов (где надо), сход с места при приземлении в поворотах и переворотах, кувырок назад не через голову, “ласточка” не прямая, в полу шпагате не прогнута спина, нет прыжка в кувырке (где надо), в длинном кувырке руки близко началу выполнения.

Равновесие: не оттянуты носки, сход при приземлении в сокаках, приземление не в полуприсед, падение со снаряда, не четкое выполнение элементов, нет прогибов, где требуется, ноги согнуты в коленях.

Лазание по канату: спуск не перебором рук, обхват каната не правильный

Опорный прыжок: толчок одной ногой, приземление не в полуприсед, сход с места при приземлении, нет упора при наскоке, задержка рук на снаряде, нет прогиба при сокаке.