

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

города Кургана

«Средняя общеобразовательная школа № 55»

Принято на педагогическом  
совете школы  
протокол № 1 от 28.08.2020

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ № 55»

 М.А. Карпова

приказ от 31.08.2020 № 222



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬ:  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЭКОЛОГИЯ,  
ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для обучающихся 10-11 классов

«Программно-методические издания»

Автор-составитель: Савенков А.А.

Курган, 2020

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| 1. Пояснительная записка.....  | 3  |
| 2. Планируемые результаты ООО.....                                       | 6  |
| 3. Предметные результаты.....  | 10 |
| 4. Содержание учебного предмета.....                                     | 11 |
| 5. Календарно-тематическое планирование.....                             | 18 |
| 6. Материально-техническое обеспечение реализации рабочей программы..... | 24 |
| 7. Список учебно-методической литературы.....                            | 26 |
| 8. Контрольно-измерительные материалы.....                               | 28 |
| 9. Лист согласования рабочей программы.....                              | 32 |

## 1. Пояснительная записка

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 10-11 класса (далее - Программа) разработана на основании следующих документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 N-273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования;

- Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897».

- Приказа Минобрнауки России от 30 августа 2013 №1013 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам» (п.9 о самостоятельности разработки учебного плана);

- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования. Одобренной решением федерального УМО от 12 мая 2016 года. Протокол №2/16;

- Устава МБОУ «СОШ № 55» (далее – Школа).

- Основной образовательной программы МБОУ «СОШ № 55» среднего общего образования, утвержденной приказом от 09.01.2020 №2;

- Положения о рабочей программе МБОУ «СОШ № 55», утвержденного приказом от 09.01.2020 № 2.

Программа выполняет две основные функции:

информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами данного учебного предмета;

организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации обучающихся.

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает распределение учебных часов по содержательным компонентам и модулям.

Данная программа гарантирует обеспечение единства образовательного пространства за счет преемственности, интеграции, предоставления равных возможностей и качества образования.

Содержание Программы строится по модульной системе обучения, с учетом условий образовательных организаций, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

**Основная цель** изучения учебного предмета «Физическая культура» и данной рабочей Программы – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

**Основные задачи:**

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного

образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;

- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;

- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;

- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;

- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную Программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

**Ценностные ориентиры** Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);

- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

#### **Принципы и особенности содержания Программы:**

- принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально-важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала;

- принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в Программе обеспечивается за счет её ступенчатого и многоуровневого построения;

- принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно-спортивного образования в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психофизиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений;

- принцип вариативности в организации образовательной деятельности является одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «Физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в Программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально-технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся;

- принцип минимакса в организации образовательной деятельности, является возможностью предоставления обучающемуся освоения содержания полного курса на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечивая, при этом, усвоение содержание курса на уровне социально – безопасного минимума;

Соблюдение дидактических правил – «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.

Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала. Цель - формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

### Место предмета, курса в учебном плане школы:

На уровне среднего общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности». Программа рассчитана на 134 часов, в том числе:

| Класс | Количество часов в неделю | Количество часов за год |
|-------|---------------------------|-------------------------|
| 10    | 34                        | 68                      |
| 11    | 34                        | 66                      |

Изучение предмета реализуется за счет:

134 часов обязательной части учебного плана;

0 часов части учебного плана, формируемых участниками образовательных отношений

## 2. Планируемые результаты ООО

Реализация рабочей программы обеспечивает достижение выпускниками средней школы следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

### 2.1. Личностные результаты:

**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 осмысления 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 русского 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 неотчуждаемости 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.

**2.2. Планируемые метапредметные результаты освоения ООП**

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



### **2.2.1. 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.

### **2.2.2. 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.

### **2.2.3. 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.

### 3. Предметные результаты

#### 10 класс

| Наименование раздела, модуля, темы            | Базовый уровень  |  |
|---|--|--|
|   | Учащийся научится  | Учащийся получит возможность научиться   |
| 1. Физическая культура и здоровый образ жизни | <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</li> <li>- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей;</li> <li>- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;</li> <li>- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</li> <li>- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</li> </ul> |
| 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;</li> <li>- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга.</li> </ul>                                 |
| 3. Физическое совершенствование               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>   |

#### 11 класс

| Наименование раздела, модуля, темы                    | Базовый уровень   |  |
|---|---|--|
|   | Учащийся научится   | Учащийся получит возможность научиться   |
| Раздел: 1. Физическая культура и здоровый образ жизни | <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать способы контроля и оценки физического развития и физической</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную</li> </ul> |

|   |  |   |
|---|--|---|
| образ жизни   | <p>подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</li> <li>- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;</li> <li>- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;</li> <li>- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями.</li> </ul> | <p>деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</li> </ul>   |
| Раздел:<br>2. Физкультурно-оздоровительная деятельность | <ul style="list-style-type: none"> <li>- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>- составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга.</li> </ul>  |
| Раздел: 3. Физическое совершенствование                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>- практически использовать приемы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях самообороны;</li> <li>- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</li> <li>- осуществлять судейство в избранном виде спорта;</li> <li>- выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</li> </ul> |

## 4. Содержание учебного предмета

### 4.1. Дидактические единицы

Программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

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

## **Базовый уровень**

### **Физическая культура и здоровый образ жизни**

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

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

### **Физическое совершенствование**

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

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

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

## **Распределение учебных часов по разделам и модулям программы**

| Раздел программы                              | Модули                    | Количество часов            |
|---|---------------------------|-----------------------------|
| 1. Физическая культура и здоровый образ жизни |                           | В процессе проведения урока |
| 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность  |                           | В процессе проведения урока |
| 3. Физическое совершенствование               | Модуль 1. Лёгкая атлетика | 39 часов                    |
|   | Модуль 2. Гимнастика      | 26 часов                    |

|  |   |          |
|--|---|----------|
|  | Модуль 3. Спортивные единоборства               | 4 часа   |
|  | Модуль 4. Лыжная подготовка                     | 24 часа  |
|  | Модуль 5. Спортивные игры (баскетбол, волейбол) | 39 часов |
|  | Модуль 6. Плавание                              | 2 часа   |

#### 4.2. Формы организации учебных занятий

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

**Уроки физической культуры** - это основная форма организации учебной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания предмета. В средней школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

*Уроки с образовательно-познавательной направленностью* дают обучающимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

*Уроки с образовательно-обучающей направленностью* используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе "Физическое совершенствование" (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т.п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В средней школе такие уроки преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением объемов нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительные особенности целевых уроков:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей части урока;

- планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7-9 мин);
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы *самостоятельной деятельности* (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые обучающимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

#### 4.3 Основные виды учебной деятельности:

| Тематическое планирование  | Основные виды учебной деятельности  |
|--|---|
| <b>Раздел 1. Физическая культура и здоровый образ жизни</b>  |   |
| 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 | Знать и понимать о значении физического воспитания как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.<br>Знать о пагубном влиянии вредных привычек на организм человека, об основах профилактики.                                      |
| Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры  | Понимать значение оздоровительных мероприятий по восстановлению организма после физических упражнений<br>Оценивать своё состояние (ощущения) после восстанавливающих процедур;<br>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий |
| Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий  | Уметь подбирать комплексы упражнений индивидуальных занятий, самостоятельно осуществлять контроль их воздействия на организм  |
| Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>   | Знать и понимать аспекты развития современного спорта, спортивную квалификацию.<br>Объяснять правила проведения соревнований, состав главной судейской коллегии.<br>Участвовать в качестве судей на соревнованиях   |
| Формы организации занятий физической культурой   | Знать и понимать формы организации занятий по физической подготовке.<br>Применять полученные знания при планировании индивидуальных занятий   |

|  |   |
|--|---|
| Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)  | Знать историю и современное развитие Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ВФСК ГТО).<br>Знать государственные требования ВФСК ГТО для планирования и самостоятельного проведения занятий по подготовке к выполнению норм ВФСК ГТО  |
| Современное состояние физической культуры и спорта в России  | Понимать современное состояние физической культуры и спорта в стране.<br>Формировать уважительное отношение к истории и культуре, выделять исторические этапы её развития   |
| Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья   | Иметь представление об основах законодательства в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья   |
| <b>Раздел 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>   |   |
| Оздоровительные системы физического воспитания   | Владеть информацией об оздоровительных системах физического воспитания, знать компоненты их основ   |
| Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений  | Иметь представление о современных фитнес –программах, компоненты основ их оздоровительных систем, пути, возможности и формы их реализации   |
| Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег   | Иметь представление об здоровьесберегающих технологиях, их индивидуальной направленности.<br>Знать, классифицировать и применять физические упражнения по преимущественному воздействию их на физические качества человека  |
| <b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>  |   |
| Модуль 1. Легкая атлетика  |   |
| Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.<br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции.<br>Совершенствование техники бега на средние дистанции.<br>Совершенствование прыжка в длину.<br>Совершенствование техники бега на длинные дистанции.<br>Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.<br>Метание спортивного снаряда (гранаты) на | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.<br>Понимать, описывать, и демонстрировать технику различных видов легкой атлетики.<br>Применять полученные знания, умения и навыки при совершенствовании бега на разные дистанции, различных прыжках и метаниях.<br>Уметь взаимодействовать в парах, малых группах, командах.<br>Иметь способность организма к продолжительному выполнению какой-либо |

|  |  |
|--|--|
| <p>дальность.<br/>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.<br/>Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования<br/>Полоса препятствий.<br/>Тестирование контрольных упражнений</p>  | <p>работы без заметного снижения работоспособности.<br/>Находить и применять самые эффективные приёмы действий, тактически мыслить.<br/>Выполнять контрольные нормативы</p>  |
| <p>Модуль 2. Гимнастика</p>  |  |
| <p>Правила техники безопасности на уроках гимнастики.<br/>Совершенствование строевых упражнений.<br/>Совершенствование акробатических комбинаций.<br/>Совершенствование техники гимнастических комбинаций (опорный прыжок).<br/>Совершенствование техники гимнастических комбинаций (висы и упоры).<br/>Оценка выполнения контрольных упражнений</p> | <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.<br/>Совершенствовать умения при выполнении организующих команд и упражнений.<br/>Выполнять различные гимнастические упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, равновесия.<br/>Организовывать и самостоятельные проводить занятия, содержание которых составлено из изученных ранее гимнастических упражнений и упражнений с элементами акробатики.<br/>Проявлять качества силы, выносливости, упорства при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.<br/>Уметь контролировать координацию своих движений.<br/>Уметь оказывать помощь сверстникам в освоении ими новых акробатических упражнений, анализировать технику выполнения этих упражнений, выявлять ошибки и активно помогать в их исправлении.<br/>Уметь технически правильно и эстетично выполнять опорные прыжки.<br/>Демонстрировать динамику развития физических качеств.<br/>Уметь технически правильно и эстетично выполнять упражнения на перекладине.<br/>Уметь лазать по канату различными способами.<br/>Понимать значимость прикладного значения гимнастических упражнений.<br/>Выполнять контрольные нормативы и упражнения</p> |
| <p>Модуль 3. Спортивные единоборства</p>   |  |
| <p>Технико-тактические действия самообороны.<br/>Приемы страховки и самостраховки</p>  | <p>Знать основы биомеханики упражнений спортивных единоборств, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.<br/>Знать о прикладных аспектах и различных возможностях системы единоборств.<br/>Осознавать понятие о необходимой обороне, о правомерности применения</p>  |



|  |   |
|--|---|
|  | приемов спортивных единоборств.   |
| Модуль 4. Лыжная подготовка  |   |
| <p>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Передвижение попеременными ходами.</p> <p>Передвижение одновременными ходами.</p> <p>Подъемы на склон и спуски со склонов.</p> <p>Освоение конькового хода.</p> <p>Переход с хода на ход от условий дистанции.</p> <p>Прохождение лыжных дистанций.</p> <p>Выполнение контрольных упражнений и нормативов.</p>   | <p>Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой.</p> <p>Знать и уметь выполнять технику передвижения на лыжах.</p> <p>Знать и характеризовать виды лыжных ходов и уметь выполнять элементы классических и коньковых ходов.</p> <p>Уметь выполнять в различных сочетаниях виды лыжных ходов, преодоление спуска, виды торможений, повороты и способы подъемов на лыжах.</p> <p>Выполнять контрольные нормативы и упражнения</p>  |
| Модуль 5. Спортивные игры (баскетбол и волейбол)   |   |
| <p>Техника безопасности на занятиях баскетболом и волейболом.</p> <p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек баскетболиста.</p> <p>Совершенствование технических приемов в баскетболе.</p> <p>Совершенствование техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Совершенствование техники приема и передачи мяча.</p> <p>Совершенствование технических приемов.</p> <p>Совершенствование командно-тактических действий в баскетболе и волейболе.</p> <p>Совершенствование командно-тактических защитных действий в игровых видах спорта.</p> <p>Совершенствование командно-тактических действий в нападении в игровых видах спорта.</p> <p>Совершенствование тактики игры. Игра по правилам.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов</p> | <p>Соблюдать технику безопасности на занятиях в спортивные игры.</p> <p>Знать и качественно выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств необходимых для спортивных игр.</p> <p>Использовать спортивные игры как средство организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Демонстрировать технику защитных и нападающих действий и использовать ее в процессе игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику владения мячом.</p> <p>Уметь выстраивать межличностные взаимоотношения в кратковременных группах (командах) осваивать универсальные умения в освоении основных приемов игры;</p> <p>Выполнять контрольные нормативы</p> |
| Модуль 6. Плавание   |   |
| <p>Техники безопасности на водоеме.</p> <p>Прикладное плавание</p>   | <p>Знать и соблюдать технику безопасности на водоеме.</p> <p>Иметь представление о стилях плавания, уметь применять их на практике.</p> <p>Иметь представление о способах освобождения от одежды в воде и оказания первой помощи</p>  |

## 6. Материально-техническое обеспечение реализации рабочей программы

| №<br>п/п   | Вид   | Содержание                    |
|--|---|-------------------------------|
| <b>1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>            |   |                               |
| 1.1  | Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования  |                               |
| 1.2  | Примерные программы среднего общего образования. Физическая культура  |                               |
| 1.3  | Учебники по физической культуре:<br>Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы.: учеб. для общеобразовательных организаций/ под ред. В.И. Ляха – 8 изд.- М: Просвещение, 2013–237 с.   | В составе библиотечного фонда |
| 1.4  | Научно – популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению   | В составе библиотечного фонда |
| 1.5  | Приказ Министерства спорта РФ от 08.07.2014 №575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). |                               |
| <b>2. Демонстрационные печатные пособия</b>                      |   |                               |
| 2.1  | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности  |                               |
| 2.2  | Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения   |                               |
| <b>3. Экранно-звуковые пособия</b>                               |   |                               |
| 3.1  | Видеозаписи   |                               |
| <b>4. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b> |   |                               |
| Гимнастика   |   |                               |
| 4.1  | Стенка гимнастическая   |                               |
| 4.2  | Маты гимнастические   |                               |
| 4.3  | Козёл гимнастический  |                               |
| 4.4  | Перекладина гимнастическая большая  |                               |
| 4.5  | Канат для лазанья   |                               |
| 4.6  | Гантели   |                               |
| 4.7  | Мост гимнастический подкидной   |                               |
| 4.8  | Скамейка гимнастическая жесткая   |                               |
| 4.9  | Мяч набивной (1 кг, 2 кг)   |                               |
| 4.10   | Скакалка гимнастическая   |                               |
| 4.11   | Палка гимнастическая  |                               |
| 4.12   | Обруч гимнастический  |                               |
| Лёгкая атлетика  |   |                               |
| 4.14   | Барьеры легкоатлетические тренировочные   |                               |

|                                      |   |   |
|--------------------------------------|---|---|
| 4.15                                 | Рулетка измерительная (15 м)  |   |
| 4.16                                 | Стойки для прыжков в высоту   |   |
| 4.17                                 | Планка для прыжков в высоту   |   |
| 4.18                                 | Номера нагрудные  |   |
| 4.19                                 | Сектор для прыжков в длину  |   |
| 4.20                                 | Фишки разметочные   |   |
| 4.21                                 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места                                   |   |
| 4.22                                 | Секундомеры   |   |
| <b>Спортивные игры</b>               |   |   |
| 4.23                                 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой                                  |   |
| 4.24                                 | Ворота для минифутбола  |   |
| 4.25                                 | Мячи баскетбольные  |   |
| 4.26                                 | Сетка волейбольная  |   |
| 4.27                                 | Мячи волейбольные   |   |
| 4.28                                 | Мячи футбольные   |   |
| 4.29                                 | Мячи теннисные  |   |
| 4.30                                 | Насос для накачивания мячей   |   |
| <b>Лыжная подготовка</b>             |   |   |
| 4.31                                 | Лыжи  |   |
| 4.32                                 | Лыжные палки  |   |
| 4.33                                 | Лыжные ботинки  |   |
| <b>Средства доврачебной помощи</b>   |   |   |
| 4.34                                 | Аптечка медицинская   |   |
| <b>5. Спортивные залы (кабинеты)</b> |   |   |
| 5.1                                  | Спортивный зал игровой  | С раздевалками для мальчиков и девочек  |
| 5.2                                  | Кабинет учителя   | Включает в себя рабочий стол, стулья, шкаф тематический, шкаф для одежды, компьютер |
| 5.3                                  | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования                         |   |
| 5.4                                  | Помещения для хранения лыж  |   |
| 5.5                                  | Сектор для прыжков в длину  |   |
| <b>Пришкольная площадка</b>          |   |   |
| 5.6                                  | Сектор для прыжков в высоту   |   |
| 5.7                                  | Спортгородок  |   |
| 5.8                                  | Игровое поле (корт) для мини-футбола  |   |
| 5.9                                  | Площадка игровая баскетбольная  |   |
| 5.10                                 | Площадка игровая волейбольная   |   |
| 5.11                                 | Полоса препятствий  |   |
| 5.12                                 | Лыжная трасса   |   |
| 5.13                                 | Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе |   |

## 7. Список учебно-методической литературы

### для обучающихся:

1. Лях, В.И. Физическая культура. 10-11 классы.: учеб. для общеобразовательных организаций. Базовый уровень/.- М: Просвещение, 2019.
2. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 кл.: учебно-методическое пособие/ Г. И. Погадаев, - М.: Дрофа, 2016.
3. «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы» (авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич). – М.: Просвещение, 2007 г.

### для учителя:

1. Баклакова Е.Ю. Применение подвижных игр на занятиях легкой атлетикой.: Сборник подвижных игр, применяемых на занятиях легкой атлетикой/ Е.Ю. Баклакова. - Чайковский: ЧГИФК, 2005. - 59с.
2. Баскетбол: [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/Д.И. Нестеровский. -М.: Издательский центр «Академия», 2010.-336с.
3. Булгакова Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание:
4. Голев А.Б. Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе акробатического рок-н-ролла / А.Б. Голев, Е.В. Разова, Т.К. Цветкова [Текст ] - . М.: 2014. – 81 с.
5. Дронов В.Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: метод. пособие / В.Я. Дронов. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005. – 88 с.
6. Евсеев С.П., Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие. /С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. — М.: Советский спорт, 2000. — 240 с.: илл.
7. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [Текст] / Ю. Д. Железняк. – М .: 2003. – 55 с.
8. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся [Текст]/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
9. Кардамонова Л. В. Плавание: лечение и спорт / Л. В. Кардамонова. – Ростов, 2001. – 217 с.
10. Легкая атлетика: учебник /М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2005 – 336с.
11. Легкая атлетика: учебник/М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова//. – Мн.: Тесей, 2005 – 336с.
12. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 2001. — 400 с.
13. Портнов, Ю. И. Доступный каждому баскетбол. [Текст] // Ю. И. Портнов. – М.: Адаптивная физическая культура. 2011. - № 1.- С. 25-25.
14. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» [Текст]: для вузов физической культуры / под ред. Ю. М. Портнова. — Москва, 2004 – 148 с.
15. Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман. — Новосибирск: АРТА, 2011. — 256 с. — Серия «Безопасность жизнедеятельности».
16. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000.

17. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация Самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.

18. Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.

19. Теория и методика спортивных игр. Учебник для студентов высших учебных заведений, Железняк Ю.Д., Нестеровский Д.И., Иванов В. А, 2013. - 464с. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 432 с.

### **Электронные ресурсы:**

1. История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - <http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement/>
2. История самбо [Электронный ресурс], <http://sambo.ru/sambo/> - статья в интернете.
3. Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.fizkulturavshkole.ru/> свободный.
4. Спортсмены – герои Великой Отечественной войны [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-let-minsportu/4534/> свободный.
5. Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] / учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / [http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-25\\_blok.pdf](http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-25_blok.pdf)
6. Программно -методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо [Электронный ресурс] / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина / под общ. Ред. В.Ш. Каганова/ <http://фцомофв.рф/projects/page36/page121/>
7. «Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс/ <http://eor-np.ru/node/209>
8. Интерактивное электронное пособие по самбо [Электронный ресурс] / С.В. Елисеев, С.А. Новик, С.Е. Табаков/ <http://фцомофв.рф/projects/page36/page121/>
9. Сайт ВФСК «Готов к труду и обороне» - <https://gto.ru/>

## **8. Контрольно-измерительные материалы**

Оценка учебных достижений, обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по модулям программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

Контроль за теоретической подготовленностью осуществляется двумя способами: устно и письменно.

### **Критерии оценивания теоретической подготовленности**

Для оценивания теоретической подготовленности, так же как овладении двигательными действиями и выполнении практических нормативов в разделе физическое совершенствование, используется по четырех бальной системе, начиная с оценки «5».

Устное оценивание:

Оценка «5» обучающийся получает тогда, когда понимает сущность изучаемого материала, логично и полно его излагает с использованием конкретных примеров.

Оценка «4» - когда в ответе имеются небольшие неточности и ошибки в понимании сущности теоретического материала.

Оценка «3» - когда искажена сущность излагаемого материала, нарушены последовательность и логичность, обучающийся не может применять знания на практике.

Оценка «2» - когда обучающийся не понимает сущности изучаемого материала, плохо знает теорию.

Письменное оценивание:

Оценка «5» - получено 100%-90% правильных ответов

Оценка «4» - получено 89%-60% правильных ответов

Оценка «3» - получено 59%-40% правильных ответов

Оценка «2» - 39% и ниже правильных ответов

## **Критерии оценивания практической деятельности (физическое совершенствование)**

Оценка «5» - обучающийся выполняет контрольный норматив на оценку отлично, правильно, уверенно и легко выполняет строевые упражнения.

Оценка «4» - обучающийся выполняет контрольный норматив на оценку хорошо, допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению строевых упражнения

Оценка «3» - обучающийся выполняет контрольный норматив на оценку удовлетворительно, допустил одну грубую ошибку, ведущую к искажению основы строевых упражнения, или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению строевых упражнений

Оценка «2» - обучающийся не может выполнить контрольный норматив, строевые упражнения, грубо или систематически нарушает требования техники безопасности на уроке.

Контрольные нормативы рабочей программы, которые совпадают с видами испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) оцениваются:

Оценка «5» - соответствует результату серебряного знака государственных требований;

Оценка «4» - соответствует результату бронзового знака государственных требований.

### **Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья**

- Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.

- Самостоятельная разработка и демонстрирование перед аудиторией комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплекса упражнений перед аудиторией для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

- Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой

- Качественное выполнение технических элементов по всем модулям программы.

- Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.

- Степень освоения спортивных игр.

### Контрольные нормативы

| Норматив   | Оценка | М     | Д     |
|--|--------|-------|-------|
| Бег 30 м (сек)   | 5      | 4,7   | 5,5   |
|  | 4      | 4,9   | 5,7   |
|  | 3      | 5,2   | 6,0   |
| Бег 60 м (сек)   | 5      | 8,5   | 10,1  |
|  | 4      | 8,8   | 10,5  |
|  | 3      | 9,2   | 11,0  |
| Бег 100 м (сек)  | 5      | 14,3  | 17,2  |
|  | 4      | 14,6  | 17,6  |
|  | 3      | 15,0  | 18,0  |
| Челночный бег 3x10 м (сек)   | 5      | 7,6   | 8,7   |
|  | 4      | 7,9   | 8,9   |
|  | 3      | 8,2   | 9,2   |
| Бег на 2,0 км (мин, с)   | 5      |       | 11,20 |
|  | 4      | -     | 12,00 |
|  | 3      |       | 13.30 |
| Бег на 3 км (мин, с)   | 5      | 14,30 |       |
|  | 4      | 15,00 | -     |
|  | 3      | 16.30 |       |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)             | 5      | 11    |       |
|  | 4      | 9     | -     |
|  | 3      | 6     |       |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)         | 5      |       | 13    |
|  | 4      | -     | 11    |
|  | 3      |       | 7     |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)          | 5      | 31    | 11    |
|  | 4      | 27    | 9     |
|  | 3      | 20    | 5     |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу             | 5      | 8     | 9     |
|  | 4      | 6     | 7     |
|  | 3      | 3     | 5     |
| Прыжок в длину с разбега (см)  | 5      | 385   | 300   |
|  | 4      | 375   | 285   |
|  | 3      | 350   | 260   |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                     | 5      | 210   | 170   |
|  | 4      | 195   | 160   |
|  | 3      | 180   | 150   |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 5      | 40    | 36    |
|  | 4      | 36    | 33    |
|  | 3      | 30    | 25    |
| Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)                          | 5      | 29    |       |
|  | 4      | 27    | -     |
|  | 3      | 25    |       |
| Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)                          | 5      |       | 16    |
|  | 4      | -     | 13    |
|  | 3      |       | 10    |
| Бег на лыжах на 5 км (мин, с)  | 5      | 26.10 |       |
|  | 4      | 27.30 | -     |
|  | 3      | 30.00 |       |
| Бег на лыжах на 3 км (мин, с)  | 5      |       | 19.00 |
|  | 4      | -     | 20.00 |



|  |   |  |       |
|--|---|--|-------|
|  | 3 |  | 23.00 |
|--|---|--|-------|

**Оценка техники выполнения упражнений и контрольные нормативы спортивных игр**

| № п/п                    | Упражнение                                | Оценка | М    | Д    |
|--------------------------|---|--------|------|------|
| <b>Лыжная подготовка</b> |   |        |      |      |
| 1                        | Техника передвижения на лыжах             |        | +    | +    |
| 2                        | Подъем на склон и спуски со склонов       |        | +    | +    |
| 3                        | Чередование лыжных ходов                  |        | +    | +    |
| <b>Гимнастика</b>        |   |        |      |      |
| 1                        | Акробатические упражнения                 |        | +    | +    |
| 2                        | Выполнение висов и упоров                 |        | +    | +    |
| 3                        | Опорный прыжок                            |        | +    | +    |
| <b>Баскетбол</b>         |   |        |      |      |
| 2                        | Ведение мяча змейкой                      | 5      | 8,4  | 10,4 |
|                          |   | 4      | 9,0  | 11,5 |
|                          |   | 3      | 10,0 | 12,0 |
| 3                        | Броски мяча в кольцо с места, 5 попыток   | 5      | 5    | 4    |
|                          |   | 4      | 4    | 3    |
|                          |   | 3      | 2    | 1    |
| 4                        | Броски в кольцо после ведения, 10 попыток | 5      | 9    | 8    |
|                          |   | 4      | 7    | 6    |
|                          |   | 3      | 4    | 4    |
| 5                        | Челночный бег с ведением мяча             | 5      | 8,0  | 10,0 |
|                          |   | 4      | 8,3  | 11,0 |
|                          |   | 3      | 8,6  | 11,5 |
| 6                        | Передача мяча в стену                     | 5      | 25   | 22   |
|                          |   | 4      | 23   | 20   |
|                          |   | 3      | 20   | 19   |
| <b>Волейбол</b>          |   |        |      |      |
| 1                        | Верхняя передача мяча над собой           | 5      | 40   | 24   |
|                          |   | 4      | 35   | 18   |
|                          |   | 3      | 25   | 10   |
| 2                        | Передача мяча снизу над собой             | 5      | 35   | 24   |
|                          |   | 4      | 30   | 18   |
|                          |   | 3      | 25   | 10   |
| 3                        | Верхняя и нижняя прямая подача            | 5      | 4    | 3    |
|                          |   | 4      | 3    | 2    |
|                          |   | 3      | 1    | -    |
| 4                        | Передача мяча в парах                     | 5      | 45   | 35   |
|                          |   | 4      | 35   | 28   |
|                          |   | 3      | 30   | 18   |
| 5                        | Комбинированная передача (снизу-сверху)   | 5      | 22   | 20   |
|                          |   | 4      | 20   | 15   |
|                          |   | 3      | 18   | 10   |

**9. Лист согласования рабочей программы, изменений к ней  
в случае изменений требований ФГОС, внесения изменений с целью устранения  
ошибок, недостатков, выявленных в процессе обучения по данной рабочей программе**

---

**Физическая культура**

(название предмета)

**Учитель Савенков Андрей Анатольевич**

(Ф.И.О. учителя)

| №№<br>пп | Причина<br>согласования | Дата, №<br>протокола<br>заседания<br>ШМО | Подпись<br>руководителя<br>ШМО | Дата<br>согласования<br>с<br>заместителем<br>директора по<br>УВР (УМР) | Подпись<br>руководителя<br>УВР, УМР | Дата, №<br>протокола<br>Педагогиче<br>ского<br>совета,<br>принявшег<br>о рабочую<br>программу |
|----------|-------------------------|--|--------------------------------|--|-------------------------------------|---|
| 1        |                         |  |                                |  |                                     |   |

**Лист внесения изменений в РП**

**Физическая культура**

(название предмета)

**Учитель Савенков Андрей Анатольевич**

(Ф.И.О. учителя)

**Причина изменения (выбираем необходимое):**

**Вносимые изменения:**

- в пояснительную записку: место учебного предмета,

- в календарно-тематическое планирование: