

**Частное общеобразовательное учреждение  
«ОНЛАЙН ГИМНАЗИЯ № 1»**

РАССМОТРЕНА  
на заседании МО  
Протокол  
от 20.08.2021 г. № 1

ПРИНЯТА  
на Педагогическом совете  
Протокол 26.08.2021\_№ 1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора ЧОУ  
«ОНЛАЙН ГИМНАЗИЯ № 1»  
от 27.08.2021г. № 8

**Рабочая программа**  
по предмету «Физическая культура»  
уровень: среднее общее образование  
для обучающихся 10-11 классов

Количество часов: 138 час., по 2 час в неделю:  
Учебно-методический комплекс  
Физическая культура. 10-11 кл. Лях В.И. «Издательство «Просвещение»

Составитель: Блохина Е.В., заместитель директора по НМР  
Прилуцкая С.А, учитель физкультуры

Новосибирск

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (далее – Программа) на уровне среднего общего образования для обучения учащихся 10-11 классов составлена на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции.

2. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413, в действующей редакции.

3. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением от 12 мая 2016 года. Протокол №2/16.

4. Устав ЧОУ «ОНЛАЙН ГИМНАЗИЯ №1» и локальные акты, регламентирующие организацию образовательной деятельности.

5. План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного распоряжением Правительства РФ от 30.06.2014г. № 1165-р

При определении содержания учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования учитывались требования и рекомендации к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Порядок разработки и структура Программы выдержаны в строгом соответствии с требованиями Положения о рабочей программе учебного предмета (ФГОС).

Реализация Программы осуществляется на основе **учебно-методических комплексов** по физической культуре В. И. Ляха, 10-11классы. Издательство "Просвещение".

Данная Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и рекомендуемую последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

**Целью** изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования 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.

**Задачами** изучения учебного предмета «Физическая культура» являются:

- развитие двигательной активности учащихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» адресуется создателям рабочих программ с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования.

Примерная программа не задает жесткого объема содержания образования, не разделяет его по годам обучения и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания примерная программа не сковывает творческой инициативы авторов учебных программ, сохраняет для них широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

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.

Всего в учебном предмете «Физическая культура» изучается три раздела: «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» дополнено следующей единицей: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне»».

### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Учебный предмет «Физическая культура» как часть предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» изучается на уровне среднего общего образования в качестве обязательного предмета в 10-11 классах.

Нормативный срок реализации Программы на уровне среднего общего образования составляет 2 года. Общее количество учебных часов на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах составляет 138 часов.

#### *Распределение учебных часов по классам*

Классы	Недельное распределение учебных часов	Количество учебных недель	Количество часов по годам обучения
10 класс	2 часа	35 недель	70 часов
11 класс	2 часа	34 недель	68 часов
<i>Итого:</i>			<i>138 часов</i>

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

К важнейшим *личностным результатам* освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования относятся следующие убеждения и качества:

1. 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.

2. 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.

3. 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, бережные 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 отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

4. 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.

5. 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 учебного предмета «Физическая культура» выражаются и включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

#### Регулятивные УУД

Выпускник научится:

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

#### Познавательные УУД:

Выпускник научится:

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
4. 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;
5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

#### Коммуникативные УУД:

Выпускник научится:

1. 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;

2. . Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

3. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

5. Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

**Предметными результатами** изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получат возможность научиться:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

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).

*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;*

*составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **Раздел 1. 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*

## **Раздел 2. 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.

## **Раздел 3. 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; *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*.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

<b>Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 10 класс.</b>				
<b>№</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Содержание</b>	<b>Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания</b>
<b><i>Физическая культура и здоровый образ жизни (24 час)</i></b>				
1.	<b><i>Физическая культура и здоровый образ жизни</i></b>	24 часа	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.	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.  Сформировать понимание о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных

			<p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p><i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья</i></p>	<p>заболеваний и вредных привычек;</p> <p>Формировать потребность правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, оздоровительно-корректирующей направленности;</p> <p>Формировать ценностное отношение к организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения по профилактике травматизма;</p> <p>Формировать потребность к использованию приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>Формировать потребность определять уровни своего индивидуального физического развития и разрабатывать план (программу) развития физических качеств;</p> <p>Повышать уровень самостоятельности, ответственность за свое здоровье.</p> <p><i>Формировать потребность проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.</i></p>
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (24 час.)</b>				
2.	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	24 часа	<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p>	<p>Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.</p> <p>Сформировать представление учащихся о ценности здоровья, занятий физ.культурой</p> <p>Формировать потребность составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;</p> <p>Формирование умений общаться во время проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</p>

<b>Физическое совершенствование (20 час.)</b>				
3.	<b>Физическое совершенствование</b>	20 час	<p>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; <i>техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i></p> <p>Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;</p>	<p>Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.</p> <p>Повышать уровень самостоятельности, ответственность за свое здоровье. Формировать умения проводить самооценку</p> <p>Формировать патриотические чувства, гражданина, защитника посредством изучения приемов защиты и самообороны;</p> <p>Формировать ответственный подход к выбору будущей профессии, выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</p>
4.	<b>Аттестация</b>	2		
<b>Всего</b>		70 час.		

**Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 11 класс.**

№	Наименование темы	Количество часов	Содержание	
<b>Физическая культура и здоровый образ жизни (24 час.)</b>				
4.	<b>Физическая культура и здоровый образ жизни</b>	24 час	<p>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.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и</p>	<p>Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.</p> <p>Сформировать представление учащихся о ценности здоровья, занятий физ.культурой</p> <p>Формировать представления о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>Развивать навыки самооценки своего физического развития и физической подготовленности;</p>

			<p>проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p><i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья</i></p>	<p>В рамках ценностного отношения к своему здоровью планировать системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</p> <p>Формировать бережное отношение к своему здоровью и профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p>
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (24 час.)</b>				
5.	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	24 час.	<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p>	<p>Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.</p> <p>Сформировать представление учащихся о ценности здоровья, занятий физ.культурой</p> <p>Формировать представления о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>Развивать навыки самооценки своего физического развития и физической подготовленности;</p> <p>В рамках ценностного отношения к своему здоровью планировать системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-</p>

				корректирующей направленности; Формировать бережное отношение к своему здоровью и профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
<b>Физическое совершенствование (18час.)</b>				
6.	<b>Физическое совершенствование</b>	18 час.	<p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах) 1ч; бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; 1ч. передвижение на лыжах 3 ч; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; 1ч. <i>техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта 1ч.</i> Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. 1 ч. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;</i></p>	<p>Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Сформировать представление учащихся о ценности здоровья, занятий физ.культурой Формировать представления о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; Развивать навыки самооценки своего физического развития и физической подготовленности; В рамках ценностного отношения к своему здоровью планировать системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; Формировать бережное отношение к своему здоровью и профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;</p>
Аттестация		2 час.		
Всего		68 час.		

### УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№	Наименование	Количество
<b>Учебно-методическое и техническое обеспечение</b>		
1.	Учебник. Физическая культура. 10-11 классы. Лях В.И.(Издательство «Просвещение»)	1
2.	- Методические издания по физической культуре для учителей: журнал «Физическая культура в школе», журнал «Спорт в	

	<p>школе», научно-методический журнал «Физическая культура. Всё для учителя!»</p> <p>– Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000. – Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001. 2003.</p> <p>– Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000. – Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2001.</p> <p>– Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., – Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2004.</p> <p>– Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2003.</p> <p>- Подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Методическое пособие. Авторы П.А.Киселёв, С.Б.Киселёва, Е.П.Киселёва. – М: «Планета», 2013г.</p> <p>- Методическое пособие по прикладной гимнастике и общеразвивающим упражнениям. Составители А.Ф.Задорожний, Н.Н.Задорожня. – Ростов-наДону: РГПУ, 1999г.</p> <p>- Справочник учителя физической культуры. Авторы: П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. Волгоград: Учитель, 2012г.</p> <p>- Физическая культура. Тестовый контроль. 10 – 11 классы. В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2012г.</p> <p>- Учебник: Мой друг – физкультура. Автор: В.И. Лях. – М.: Просвещение 2011г.</p> <p>- Методики и материалы к урокам «Физическая культура». Волгоград: Учитель, 2012г.</p> <p>-Техника безопасности и охрана здоровья в общеобразовательных учреждениях. Практическое пособие. М.М.Масленников. – М.: АРКТИ, 2006г.</p> <p>- Здоровьесберегающая деятельность: планирование, рекомендации, мероприятия. Авторы – составители Н.В.Лободина, Т.Н.Чурилова. Волгоград: Учитель, 2013г</p>	
3.	Рабочее место учителя: компьютер, монитор, клавиатура, мышка, наушники, микрофон, видеокамера	1
4	Видеозаписи уроков	70

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание по физической культуре учитывается темп (динамика изменения развития физических качеств за определённый период времени) физического развития школьников.

При учете уровня освоения учебного материала по физической культуре, выставлении итоговой отметки учитываются справки (и др. документы) из спортивных школ, учреждений дополнительного образования спортивной направленности (с лицензией), сдача норм ГТО, справка о посещении ЛФК, и др. документы, подтверждающие участие в физкультурной и спортивной деятельности.

Отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Отметка за год выставляется с учетом четвертных отметок (среднее арифметическое) и зачета за предоставленные материалы о двигательной активности (видео материалы о выполнении физкультурных или спортивных мероприятий, и\или справки о занятии спортом или ЛФК).

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

#### 1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются тестирование.

Оценка практических умений:

1) Самооценка на основе мониторинга физических показателей (контрольные упражнения). Рекомендуем обучающимся вести «Дневник здоровья», где будут фиксировать темп прироста двигательных качеств (сравнение своих показателей с нормативными).

2) Анализ и оценка (зачет) видеоматериалов, представленных учеником с презентацией занятием физкультурой или спортом.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. С целью улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) упражнения должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми.

### Контрольные значения упражнений, нормы.

#### 10 класс

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 60м, с	9,3 и меньше	9,4-10,1	10,2 и больше	8,5 и меньше	8,6-9,7	9,8 и больше
Бег 1000м, с	4,35 и меньше	4,36-6,20	6,21 и больше	3,50 и меньше	3,51-5,40	5,41 и больше
Бег 2000м (девочки), Бег 3000 м (мальчики)	9,50 и меньше	9,51-11,20	11,21 и больше	12,40	12,41-14,30	14,31 и больше
Прыжок в высоту, см	120 и больше	106-119	105 и меньше	125 и больше	111-124	110 и меньше

Метание гранаты (700 г), м 11 кл	20 и больше 20 и больше	16-19 16-19	15 и меньше 15 и меньше	35 и больше 35 и больше	29-34 29-34	28 и меньше 28 и меньше
Передача мяча в парах (сверху, снизу)	30 и больше	22-29	21 и меньше	30 и больше	22-29	21 и меньше
Передача мяча сверху двумя руками над собой	20 и больше	16-19	15 и меньше	20 и больше	16-19	15 и меньше
Передача мяча снизу двумя руками над собой	20 и больше	16-19	15 и меньше	20 и больше	16-19	15 и меньше
Подача мяча (верхняя прямая, нижняя), 5 попыток	5	4	3	5	4	3
Штрафной бросок, 5 попыток	4-5	3	2	4-5	3	2

#### Контрольные тесты

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 30м, с	4,7 и меньше	4,8 – 5,5	5,6 и больше	4,9 и меньше	5,0 – 5,6	5,7 и больше
Челночный бег 3×10м, с	8,0и меньше	8,1-8,5	8,6 и меньше	7,5 и меньше	7,6-8,1	8,2 и больше
Прыжок в длину с места, см	190 и больше	175-189	174 и меньше	220и больше	200-219	199 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	140 и больше	126-139	125 и меньше	130 и больше	116-129	115 и меньше
Подтягивания (девочки из положения лежа), количество раз	21 и больше	18-20	17 и меньше	11 и больше	9-10	8 и меньше
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	14 и больше	9-13	8 и меньше	-	-	-
Поднимание туловища, количество раз за 1 мин	40 и больше	34-39	33 и меньше	50 и больше	44-49	43 и меньше
Наклон из положения сидя, см	16 и больше	9-15	16 и меньше	13 и больше	7-12	6 и меньше

#### Тесты по физической культуре для 11 класса.

1. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

- А) игры отличались миролюбивым характером
- Б) в период проведения игр прекращались войны
- В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- Г) Олимпийские игры имели мировую известность

2. Какая организация руководит современным олимпийским движением?

- А) Организация объединенных наций
- Б) Международный совет физического воспитания и спорта
- В) Международный олимпийский комитет
- Г) Международная олимпийская академия

3. За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?
- А) за честное судейство
  - Б) за победы на трех Олимпиадах
  - В) за честную и справедливую борьбу
  - Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения
4. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?
- А) метания
  - Б) прыжки
  - В) кувырки
  - Г) бег
5. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?
- А) сила
  - Б) выносливость
  - В) быстрота
  - Г) ловкость
6. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:
- А) тяжелая атлетика
  - Б) гимнастика
  - В) современное пятиборье
  - Г) легкая атлетика
7. Назовите основные физические качества.
- А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
  - Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
  - В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
  - Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость
8. Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:
- А) соревнование
  - Б) физкультурная пауза
  - В) урок физической культуры
  - Г) утренняя гимнастика
9. Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в...
- А) гимнастике
  - Б) боксе
  - В) плавании
  - Г) борьбе
10. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:
- А) хват
  - Б) упор
  - В) группировка
  - Г) вис
11. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подняты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:
- а) хват
  - б) захват
  - в) пережат
  - г) группировка
12. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как...
- А) сед
  - Б) присед

В) упор

Г) стойка

13. Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть?

1. «Равняйся!» 2. «Реже!» 3. «Кругом!» 4. «Вольно!» 5. «Смирно!»

А) 1,2,3

Б) 1,3,5

В) 1,4,5

Г) 2,4,5

14. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в ....

А) Канаде

Б) Японии

В) США

Г) Германии

15. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

А) произвольно

Б) по часовой стрелке

В) против часовой стрелки

Г) по указанию тренера

16. Игра в баскетболе начинается....

А) со времени, указанного в расписании игр

Б) с начала разминки

В) с приветствия команд

Г) спорным броском в центральном круге.

17. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.

А) 5

Б) 6

В) 7

Г) 4

18. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?

А) выполнение с мячом в руках более одного шага

Б) выполнение с мячом в руках двух шагов

В) выполнение с мячом в руках трех шагов

Г) выполнение с мячом в руках более двух шагов

19. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?

А) 8

Б) 10

В) 11

Г) 9

20. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

А) 9 м

Б) 10 м

В) 11 м

Г) 12 м

21. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?

А) форвард

Б) голкипер

В) стоппер

Г) хавбек

22. Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола?

А) УЕФА

- Б) ФИФА
  - В) ФИБА
  - Г) ФИЛА
23. Какая страна считается Родиной игры в футбол?
- А) Бразилия
  - Б) Испания
  - В) Германия
  - Г) Англия
24. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?
- А) Яшин
  - Б) Дасаев
  - В) Овчинников
  - Г) Акинфеев
25. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках высоты.
- А) «нырок»
  - Б) «ножницы»
  - В) «перешагивание»
  - Г) «фосбери-флоп»
26. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...
- А) бег на 5000 метров
  - Б) кросс
  - В) бег на 100 метров
  - Г) марафонский бег
27. Кросс – это –
- А) бег с ускорением
  - Б) бег по искусственной дорожке стадиона
  - В) бег по пересеченной местности
  - Г) разбег перед прыжком
28. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...
- А) быстрота
  - Б) сила
  - В) выносливость
  - Г) ловкость
29. Самая большая дистанция лыжных гонок на Чемпионате мира у мужчин –
- А) гонка на 30 км
  - Б) гонка на 50 км
  - В) гонка на 60 км
  - Г) гонка на 70 км

Ответы на тесты по физической культуре для 11 класса.

1. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?
  - Б) в период проведения игр прекращались войны
2. Какая организация руководит современным олимпийским движением?
  - В) Международный олимпийский комитет
3. За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?
  - В) за честную и справедливую борьбу
4. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?
  - Г) бег

5. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?  
Б) выносливость
6. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:  
Б) гимнастика
7. Назовите основные физические качества.  
Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
8. Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:  
В) урок физической культуры
9. Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в...  
Г) борьбе
10. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:  
Г) вис
11. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подняты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:  
г) группировка
12. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как...  
Б) присед
13. Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть?  
1. «Равняйсь!» 2. «Реже!» 3. «Кругом!» 4. «Вольно!» 5. «Смирно!»  
В) 1,4,5
14. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в ....  
В) США
15. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?  
Б) по часовой стрелке
16. Игра в баскетболе начинается....  
Г) спорным броском в центральном круге.
17. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.  
А) 5
18. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?  
Г) выполнение с мячом в руках более двух шагов
19. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?  
В) 11
20. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?  
В) 11 м
21. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?  
А) форвард
22. Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола?  
Б) ФИФА
23. Какая страна считается Родиной игры в футбол?  
Г) Англия
24. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»?  
А) Яшин
25. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках высоты.  
Г) «фосбери-флоп»
26. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится...

В) бег на 100 метров

27. Кросс – это –

В) бег по пересеченной местности

28. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является...

В) выносливость

29. Самая большая дистанция лыжных гонок на Чемпионате мира у мужчин –

Б) гонка на 50 км