

«Сыктывкарса канму университет бердын Коми Республикаскöй лицей»
велöдан канму учреждение

Государственное общеобразовательное учреждение
«Коми республиканский лицей при Сыктывкарском государственном университете»

Рекомендована кафедрой
естественных наук
Протокол №1
«__»_____202__г.

«Утверждаю»
Директор лицея
_____ А.В. Штин
«__»_____202__г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(наименование предмета)

Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности

предметная область

Среднее общее образование

уровень образования

2 года

срок реализации программы

Составители программы:

Осколкова Е.М., Бавыкин В.А.. учителя физической культуры

Сыктывкар, 2020

Цели учебного предмета

С учетом специфики учебного предмета «Физическая культура» **целями предмета** на уровне среднего образования являются:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены на:

- **содействие** гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- **формирование** общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- **расширение** двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- **дальнейшее** развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- **формирование** знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- **закрепление** потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- **формирование** адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- **дальнейшее** развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Общая характеристика предмета

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Учащиеся необходимо учить способам творческого

применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Количество часов, отводимых на изучение предмета по годам обучения, представлено в таблице.

Таблица № 1

«Количество часов, отводимых на изучение учебного предмета «Физическая культура» по годам обучения»

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
10	3	108
11	3	102
Итого	6	210

В *этнокультурный компонент* программы включены виды спорта: «Туризм и спортивное ориентирование» для учащихся 10-11 классов.

Распределение дидактических единиц национально - регионального компонента представлено в таблице.

Таблица № 2.

«Национально - региональный компонент РПУП»

№ п/п	Наименование темы урока в соответствии с КТП	Наименование дидактических единиц НРК
10 класс		
1	Челночный бег 4*9м. Коми национальные игры.	Коми национальные игры.
2	Правила поведения и техники безопасности на уроках гимнастики. Гимнастика в РК. Аэробика.	Гимнастика в РК.
3	История команды «Зыряночка». Различные передачи в движении.	История команды «Зыряночка».
4	Оказание первой помощи при обморожении. Температурные нормы. Великие лыжники РК. Тактические действия во время гонок. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	Великие лыжники РК.
11 класс		
5	Челночный бег 4*9м. Коми национальные игры.	Коми национальные игры.
6	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. История развития баскетбола в РК. Различные передачи в движении.	История развития баскетбола в РК.

7	Оказание первой помощи при обморожении. Температурные нормы. Биография Раисы Сметаниной. Тактические действия во время гонок. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.	Биография Раисы Сметаниной.
8	Плавание. Выдающиеся пловцы РК.	Выдающиеся пловцы РК.

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых **компетенций**.

Приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе общего среднего образования являются:

В познавательной деятельности:

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

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
 - умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
 - владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.
- В рефлексивной деятельности:***
- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
 - объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
 - владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Программа среднего общего образования, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» состоит из разделов:

«Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

«Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» программный материал по данному разделу осваивается как на отдельном уроке так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

«Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» состоит из разделов:

«Знания о спортивно-оздоровительной деятельности», программный материал которого осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

«Физическое совершенствование со спортивной направленностью» программный материал по данному разделу осваивается на отдельном уроке совместно с разделом **«Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью»**.

«Способы физкультурно-спортивной деятельности» программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

Формы, методы и технологии обучения

Формы организации физического воспитания в гимназии:

1. Основной формой обучения является урок.

Уроки физической культуры, подразделяются на три типа:

- с образовательно-познавательной направленностью;
- с образовательно-обучающей направленностью;

- с образовательно-тренировочной направленностью.
- 2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня: утренняя гимнастика до учебных занятий, физкультминутки на уроках, ежедневные физкультурные занятия в группах продленного дня.
- 3. Внеклассные формы организации занятий: спортивные секции по видам спорта, соревнования, туристские походы и слеты, дни здоровья.

Методы организации учебных занятий:

I. Специфические.

1. Методы строго регламентированного упражнения.
 - Методы обучения двигательным действиям: целостно - конструктивного упражнения, расчленено - конструктивного упражнения, сопряженного воздействия.
 - Методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно - непрерывного упражнения, стандартно - интервального упражнения); методы переменного упражнения (переменно - непрерывного упражнения, переменно - интервального упражнения); круговой метод.
2. Игровой метод.
3. Соревновательный.

II. Общепедагогические.

1. Словесные: дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания.
2. Наглядные: непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, направленного прочувствования двигательного действия, срочной информации.

Формы организации познавательной деятельности.

1. Индивидуально-обособленная форма.
2. Парная форма.
3. Групповая форма.
4. Фронтальная форма.

Выбор форм зависит и от темы урока, и от уровня подготовленности учащихся, и от объема изучаемого материала, его новизны, трудности.

После изучения каждого раздела учащиеся сдают контрольные нормативы. В конце учебного года каждого класса проводится промежуточная аттестация по формам, указанным в пояснительной записке к учебному плану на уровень среднего общего образования на текущий год обучения.

Содержание рабочей программы учебного предмета 10 класс (девочки)

Физическая культура и основы здорового образа 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.

Подготовка к профессиональной деятельности *и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации*. Понимание взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания предмета физическая культура.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

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

Современные оздоровительные системы хатка-йога и стретчинг.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО);

совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; в прыжках в длину и высоту с разбега; в передвижениях на лыжах; в плавании;

совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе);

технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.

Страховка.

Полосы препятствий.

Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

плавания на груди, спине, боку с грузом в руке.

**Курсивом в тексте выделен материал, который подлежит изучению, но не включается в требования к уровню подготовки выпускников.*

11 классы (девушки)

Физическая культура и основы здорового образа жизни

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

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Подготовка к профессиональной деятельности *и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации*. Понимание взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания предмета физическая культура

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Современные оздоровительные системы хатка-йога и стретчинг.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО);

совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании;

совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); *технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.*

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.

Страховка.

Полосы препятствий.

Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

плавания на груди, спине, боку с грузом в руке.

Тематическое планирование

Из-за отсутствия прыжковой ямы для прыжков в длину с разбега программы легкая атлетика, освоение материала происходит через включение разнообразных легкоатлетических прыжковых упражнений и подводящих упражнений для освоения техники прыжка.

Обучение гимнастическим упражнениям и элементам комбинаций на спортивных

снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки) происходит с использованием подводящих и специально-подготовительных упражнений на перекладине, гимнастической стенке, низком бревне и гимнастической скамейке.

В программу лица включены **ЭКК виды спорта** «Туризм и спортивное ориентирование» и «Лыжи».

Из-за отсутствия оборудованной лыжной трассы техника лыжных ходов, спусков, подъемов, торможений осваивается вовремя самостоятельных занятий. Отведены часы для теоретической, технической и физической подготовки. Материал дается совместно с материалом гимнастики.

Из-за отсутствия бассейна и возможности его посещать материал изучается теоретически, с использованием имитационных упражнений, общеразвивающих упражнений и для развития координационных и кондиционных способностей. Материал дается совместно с материалом легкой атлетики.

Тема «Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств» включена в программу гимнастики.

Содержание учебного материала

10 класс (юноши)

Физическая культура и основы здорового образа 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.

Подготовка к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации. Понимание взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания предмета физическая культура

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Современные оздоровительные системы хатка-йога и стретчинг.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии:

гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы

упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО);

совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании;

совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе);

технической и тактической подготовки в национальных видах спорта (туризм и спортивное ориентирование, лыжи)

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.

Страховка.

Полосы препятствий.

Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;

Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре;

плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

11 класс (юноши)

Физическая культура и основы здорового образа жизни

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

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта;

индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Подготовка к профессиональной деятельности *и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации*. Понимание взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания предмета физическая культура

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Современные оздоровительные системы хатка-йога и стретчинг.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО);

совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании;

совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе);

технической и тактической подготовки в национальных видах спорта (туризм и спортивное ориентирование, лыжи)

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.

Страховка.

Полосы препятствий.

Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре;

плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

**Тематическое планирование
учебного предмета «Физическая культура»
10 класс (девочки)
(3 часа в неделю, 108 часов в год)**

№ п / п	Название раздела	Общее количество часов на изучение раздела	Теоретическая Часть	Практическая часть	
				Практические работы	Контрольные
1	Легкая атлетика	35	2	18	15
2	Спортивные игры (волейбол)	21	1	17	3
3	Спортивные игры (баскетбол)	10	1	8	1
4	Гимнастика	19	1	13	5
5	Лыжная подготовка	21	1	18	2
6	Плавание	2	1	1	

**Тематическое планирование
учебного предмета «Физическая культура»
10 класс (юноши)
(3 часа в неделю, 108 часов в год)**

№ п / п	Название раздела	Общее количество часов на изучение раздела	Теоретическая часть	Практическая часть	
				Практические работы	Контрольные
1	Легкая атлетика	35	2	18	15
2	Спортивные игры (волейбол)	21	1	17	3
3	Спортивные игры (баскетбол)	10	1	8	1
4	Гимнастика	19	1	13	5
5	Лыжная подготовка	21	1	18	2
6	Плавание	2	1	1	

**Тематическое планирование
учебного предмета «Физическая культура»
11 класс (девушки)
(3 часа в неделю, 102 часов в год)**

№ п / п	Название раздела	Общее количество часов на изучение раздела	Теоретическая часть	Практическая часть	
				Практические работы	Контрольные
1	Легкая атлетика	28	2	14	12
2	Спортивные игры (волейбол)	19	1	15	3
3	Спортивные игры (баскетбол)	10	1	7	2
4	Гимнастика	19	1	12	6
5	Лыжная подготовка	21	1	18	2
6	Плавание	2	1	1	

**Тематическое планирование
учебного предмета «Физическая культура»
11 класс (юноши)
(3 часа в неделю, 102 часов в год)**

№ п / п	Название раздела	Общее количество часов на изучение раздела	Теоретическая часть	Практическая часть	
				Практические работы	Контрольные
1	Легкая атлетика	28	2	14	12
2	Спортивные игры (волейбол)	19	1	15	3
3	Спортивные игры (баскетбол)	10	1	7	2
4	Гимнастика	19	1	12	6
5	Лыжная подготовка	21	1	18	2
6	Плавание	2	1	1	

Требования к уровню подготовки учащихся

10 класс (девочки)

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:
знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности *и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации*;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

10 класс (юноши)

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:
знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности *и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации*;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

Требования к уровню подготовки выпускников

11 класс (девушки)

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в

Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания предмета физическая культура

11 класс (юноши)

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах

Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания предмета физическая культура

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать

влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь

выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях; активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Перечень обязательных практических работ:

10 класс (девушки)

1 семестр

Бег 100 м
Бег 1000 м.
Метание гранаты
Бег 2000м
Челночный бег 3*10м.
Гимнастическая комбинация на бревне
Отжимания в упоре лежа
Акробатическое соединение
Лазание по канату
Опорный прыжок

2 семестр

Дистанция 3км на лыжах
Штрафной бросок
Прыжки в высоту с разбега
Метание гранаты
Прыжки в длину с места
Наклон вперед
Поднимание туловища из положения лежа на спине

10 класс (юноши)

1 семестр

Бег 100 м
Бег 1000 м
Метание гранаты
Бег 3000м
Челночный бег 3*10м
Гимнастическая комбинация на перекладине
Отжимания в упоре лежа
Акробатическое соединение
Лазание по канату
Опорный прыжок

2 семестр

Дистанция 5км на лыжах
Штрафной бросок
Прыжки в высоту с разбега
Метание гранаты
Прыжки в длину с места
Наклон вперед
Поднимание туловища из положения лежа на спине

11 класс (девушки)

1 семестр

Бег 100 м

Бег 1000 м

Метание гранаты

Бег 2000м

Челночный бег 3*10м

Гимнастическая комбинация на бревне

Отжимания в упоре лежа

Акробатическое соединение

Лазание по канату

Опорный прыжок

2 семестр

Дистанция 3км на лыжах

Штрафной бросок

Прыжки в высоту с разбега

Метание гранаты

Прыжки в длину с места

Наклон вперед

Поднимание туловища из положения лежа на спине

11 класс (юноши)

1 семестр

Бег 100 м

Бег 1000 м

Метание гранаты

Бег 2000м

Челночный бег 3*10м.

Гимнастическая комбинация на бревне

Отжимания в упоре лежа

Акробатическое соединение

Лазание по канату

Опорный прыжок

2 семестр

Дистанция 5 км на лыжах

Штрафной бросок

Прыжки в высоту с разбега

Метание гранаты

Прыжки в длину с места

Наклон вперед

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Оценочные и методические материалы:

Учащиеся должны демонстрировать следующие двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м., 100 м из положения низкого старта, с ходу; в равномерном темпе бегать до 20-25 мин. (юноши) и до 15-20 мин. (девушки).

В метаниях на дальность и на меткость: метать различных по массе и форме снаряды (утяжеленные малые мячи, набивные мячи и др.) с места.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов со скакалкой, (девушки, юноши); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять элементы упражнений из оздоровительных комплексов (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия в спортивных играх.

В туризме и спортивном ориентировании: вязание узлов; преодоление различных препятствий; уметь составлять и читать топографические, спортивные карты; ориентироваться по горизонту и азимуту; уметь измерять расстояние на местности и на карте; владеть способами ориентирования; знать виды туризма и уметь подготовиться к походу; знать меры безопасности и уметь оказывать первую медицинскую помощь.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкой атлетике, осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Критерии и нормы оценки образовательных результатов

Методика оценки успеваемости.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие:

- знания;
- двигательные умения и навыки;
- умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
- сдвиги в показателях физической подготовленности.

При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные, к специальной медицинской группе и освобожденные оцениваются на общих основаниях за знания из разделов «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» и «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности».

Оценивая знания учащихся, учитывается глубина и полнота знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

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

своего опыта.

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

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

При тестовых заданиях, учитывается % правильных ответов: «5» ставится за выполнение 85-100% заданий; «4» - за выполнение 70-84% заданий; «3» - за выполнение 55-69% заданий.

При проверке знаний используются

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ.

И методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями и навыками).

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

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

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

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

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

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

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

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

По уровню физической подготовленности.

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

прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не планируется больших сдвигов. При прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» необходимо исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания по улучшению показателей физической подготовленности представляют для учащихся определенную трудность, но реально выполнимые. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления учащимся высокой оценки.

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	физическое способно сти	Контрольное Упражнение (тест)	Возра ст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 - и ниже 5,1	5,1- 4,8 5,0 - 4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050- 1200 1050- 1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300- 1400 1300- 1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

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

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

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять

физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Материально - технические условия реализации РПУП

№ п/п	Наименование	Количество (штук)
1	Ворота для мини-футбола с сеткой	2
2	Монитор SCOTT(SKAN)	1
3	Монитор TFT 18.5 AOC E950Swn LED	1
4	Палатка	1
5	Принтер HP LJ 1020	1
6	Стол теннисный	1
7	Тренажер силовой "ЭКСПЕР" ДН-8171	1
8	Тренажер эллиптический BE-5920	1
9	4012 гриф прямой стальной	1
10	Волейбольный мяч Molten	4
11	Гантели 0,5,2,3,5 кг.	22
12	Гири 16,24 кг.	7
13	Канат для лазания 5,15 м.	3
14	Компас – азимут	10
15	Комплект (корзина баскетбол, с сеткой)	2
16	Лыжи	8
17	Лыжи пластиковые	8
18	Магнитола LG с CD LPC-130A/X (ЦС и БП)	1
19	Мат гимнастический	19
20	Мат для йоги	40
21	Мат поролоновый	6
22	Мешок спальный	2
23	Мяч баскетбольный	37
24	Мяч баскетбольный MIKASA MVA 310	6
25	Мяч баскетбольный SPALDING TF-250	10
26	Мяч волейбольный MIKASA MVA 330	6
27	Мяч волейбольный	34
28	Мяч для большого тенниса	33
29	Мяч для мини-футбола TORRES Futsal Match	6
30	Мяч набивной 1,2,3 кг.	16
31	Мяч футбольный	11
32	Мячи для настольного тенниса.	10
33	Мячи разные утяжеленные	24
34	Набор для йоги	10
35	Обручи	6
36	Палатка туристическая	2
37	Палки лыжные (пара)	17
38	Перекладина	1
39	Ракетка для настольного тенниса	8
40	Свисток	1
41	Секундомер	2
42	Сетка баскетбольная	2
43	Сетка волейбольная	1
44	Сетка волейбольная HUCK	2
45	Скакалка	35
46	Скакалка с утяжелителем красная	10
47	Скакалка скоростная	40

48	Скакалка со счетчиком голубая	10
49	Скамейка гимнастическая	4
50	Скамейка гимнастическая	5
51	Скамья для прессы BODY SCULPTUR	1
52	Спирометр сухой	1
53	Стенка гимнастическая	8
54	Степпер – тренажер	2
55	Сумка GALA для 4 волейбольных мячей	1
56	Табло судейское для ведения счета TORRES	1
57	Турник навесной. Перекладина на шведскую стенку.	2
58	Штанга	1
59	Эспандер лыжника	6
60	Бревно гимнастическое низкое	1
61	Козел гимнастический	2
62	Конь гимнастический	1
63	Комплект стойки для прыжков в высоту	1