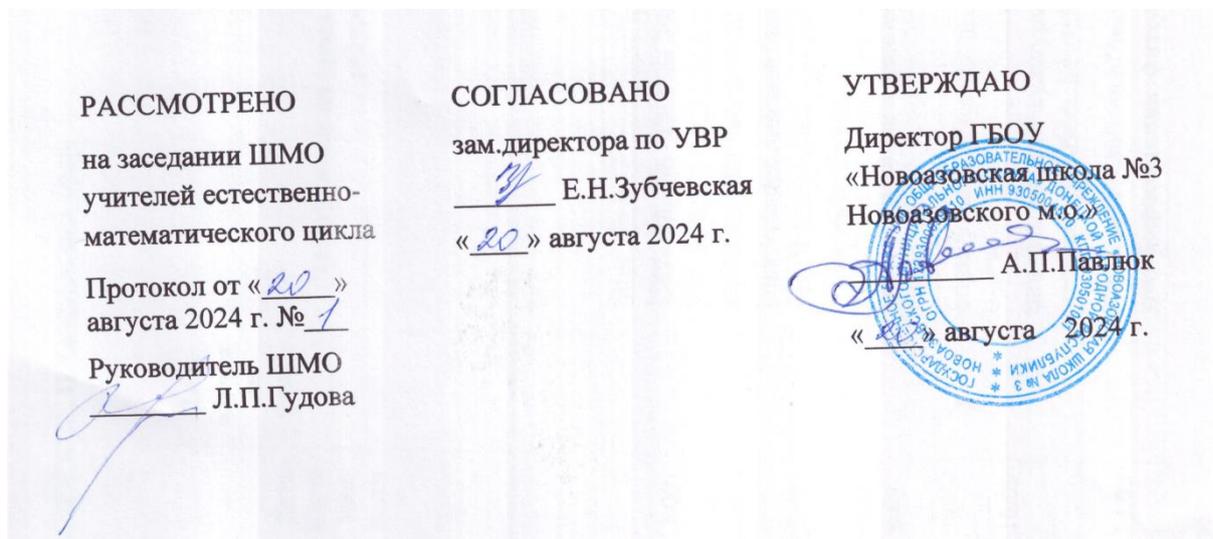


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «НОВОАЗОВСКАЯ ШКОЛА №3
НОВОАЗОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
основное общее образование
для 10-11 классов**

Рабочую программу составил
Фролов Андрей Иванович,
учитель физической культуры

2024-2025 учебный год

Раздел 1

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10–11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

Рабочая программа составлена на основании нормативных документов:

1. Закон об образовании № 273-ФЗ.
2. Закон от 06.10.2023 № 12-РЗ «Об образовании в Донецкой Народной Республике» (Принят Постановлением Народного Совета 5 октября 2023 года).
3. Федеральный закон от 19.12.2023 № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный закон от 04.08.2023 № 479-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
5. Приказ Минпросвещения России «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» от 17 мая 2012 г. № 413 (в ред. Приказа Минпросвещения России от 12.08.2022 № 732).
6. Приказ Минпросвещения России от 27.12.2023 № 1028 «О внесении изменений в некоторые приказы Минобрнауки и Минпросвещения, касающиеся ФГОС основного общего образования и среднего общего образования».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74228).
8. Приказ Минпросвещения России от 01.02.2024 № 62 «О внесении изменений в некоторые приказы Минпросвещения России, касающиеся федеральных образовательных программ основного общего образования и среднего общего образования».
9. Приказ Минпросвещения России от 19.03.2024 № 171 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения РФ, касающиеся ФОП начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования».
10. Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
11. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 30.06.2020 № 845/369 «Об утверждении Порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность».

12. Приказ Минпросвещения России от 03.08.2023 № 581 «О внесении изменения в пункт 13 порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом министерства просвещения российской федерации от 22 марта 2021 г. № 115»

13. Приказ Минпросвещения России от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников».

14. Приказ Минпросвещения России от 21.06.23 №556 «О внесении изменений в приложения № 1, № 2 к приказу Минпросвещения России от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установления предельного срока использования исключенных учебников».

15. Приказ Минпросвещения России от 21.02.2024 №119 «О внесении изменений в приложения № 1 и № 2 к Приказу Минпросвещения России от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении ФПУ, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников».

16. Приказ Минпросвещения России 04.10.2023 №738 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

17. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении правил применения электронного обучения, ДОТ при реализации образовательного процесса».

18. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...»).

19. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

20. Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований при реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (МР 2.4.0330-23 утв. 29.08.2023 руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным санитарным врачом РФ А.Ю. Поповой).

21. Письмо Минпросвещения России от 12.02.2024 №03-160 «Разъяснения по вопросам организации обучения по основным общеобразовательным и дополнительным общеразвивающим программам для детей, нуждающихся в длительном лечении в медицинских организациях».

22. Информационное письмо Департамента государственной политики и управления в сфере общего образования Министерства просвещения РФ от 22.05.2023 № 03-870 «Ответы на типичные вопросы, возникающие на региональном, муниципальном уровнях и уровне образовательной организации, о введении ФООП».

23. Методические рекомендации по обеспечению оптимизации учебной нагрузки в ОО (МР 2.4.0331-23 от 10.11.2023, разработанные Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, ФБУН «Федеральный научный центр гигиены им. Ф.Ф. Эрисмана» Роспотребнадзора и др.).

24. Устав ГБОУ «Новоазовская школа №3 Новоазовского м.о.».

25. Учебный план среднего общего образования на 2024-2025 уч.год ГБОУ «Новоазовская школа №3 Новоазовского м.о.».

26. Календарный учебный график ГБОУ «Новоазовская школа №3» Новоазовского м.о.» на 2024-2025 учебный год.

27. Федеральная рабочая программа среднего общего образования «Физическая культура» (для 10-11 классов образовательных организаций), Москва, 2023.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 10–11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). Модуль «Плавание» вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Модули «Плавание», «Лыжные гонки» могут быть заменены углублённым изучением материалов других инвариантных модулей.

Так как район, в котором расположена школа, является бесснежным, а также отсутствуют соответствующие условия и материальная база для занятий плаванием, - в данной рабочей программе для 10 класса инвариантные модули «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены углублённым изучением материалов других инвариантных модулей:

- Модуль «Спортивные игры». Футбол (добавлены 4 ч);
- Модуль «Спортивные игры». Баскетбол (добавлены 4 ч);

➤ Модуль «Спортивные игры». Волейбол (добавлены 4 ч)

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА: ТЕХНОЛОГИЙ, МЕТОДОВ, ФОРМ, СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Технологии, используемые в учебном процессе:

- Здоровье сберегающие технологии
- Игровые и соревновательные
- Информационно-коммуникативные технологии
- Технология дифференцированного физкультурного образования
- Блочно -модульная технология

Методы и приёмы обучения:

Основные методы, используемые на уроках физической культуры:

1. Фронтальный;
2. Поточный;
3. Посменный;
4. Групповой;
5. Индивидуальный.

Методы, направленные на совершенствование и развитие физических способностей учащихся:

- Равномерный метод
- Переменный метод
- Повторный метод
- Интервальный метод
- Игровой метод
- Соревновательный метод
- Круговой метод

Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:

- методы расчлененного упражнения;
- методы целостного упражнения.

Формы организации образовательного процесса: каждое отдельное, относительно полное физическое упражнение является звеном в процессе физического воспитания. В целом занятия разнообразны: прогулки, утренняя зарядка, спорт, плавание, походы, уроки физкультуры и т. д. Однако все они основаны на некоторых общих законах. Знание этих закономерностей позволяет учителю в каждом конкретном случае рационально и с максимальной эффективностью решать учебные и воспитательные задачи.

С педагогической точки зрения очень важно четко понимать диалектический характер взаимосвязи содержания и формы физических упражнений. Конкретное содержание здесь - это, прежде всего, активная практическая деятельность, направленная на физическое совершенствование. Он состоит из ряда относительно независимых элементов: самих физических упражнений, подготовки к их выполнению, активного отдыха и т. д. Относительно стабильным способом объединения элементов содержания является форма физических упражнений.

В каждом случае форма должна соответствовать содержанию урока, что является основополагающим условием его качественного проведения.

Форма занятий активно влияет на их содержание. Будучи с ним единым целым, он обеспечивает оптимизацию деятельности всех участников. Постоянное использование одних и тех же стандартных форм обучения задерживает улучшение физической подготовки обучаемых.

Разумное изменение форм, внедрение новых вместо устаревших позволяет успешно решать задачи физического воспитания.

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 204 часа: в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 11 классе – 102 часа (3 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю).

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ, НА КОТОРОЕ РАССЧИТАНА РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

С учетом календарного учебного графика ГБОУ «Новоазовская школа №3 Новоазовского м.о.» в данную программу внесены изменения и количество часов уменьшено из-за выпадения праздничных дней в 10 классе на 1 час, в 11 классе – на 5 часов.

Сокращены в 10 классе:

- Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Тема 3.2. «Базовая физическая подготовка» (на 1 час).

Сокращены в 11 классе:

- Лексика с точки зрения сферы ее употребления (на 1 час);
- Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»:
 - ✓ Тема «Спортивная подготовка» (на 2 часа);
 - ✓ Тема «Базовая физическая подготовка» (на 3 часа).

Программа будет вычитана за счет интенсификации учебного материала.

КОЛИЧЕСТВО КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

Контрольные работы программой не предусмотрены.

Раздел 2

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убеждённости в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы *следующие умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
признавать своё право и право других на ошибки;
развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения *в 11 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел 3

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрोगимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Общая физическая подготовка.

Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или

подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на

гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика»

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта»

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортировке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд.

Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Раздел 4

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление	5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/ https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+Физическая+культура+как+социальное+явление&lr=28096&clid=9582 https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+Культура+как+способ+развития+человека&lr=28096&clid=9582 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4817/conspect/104474/ https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+Основные+направления+и+формы+организации+физической+культуры+в+современном+обществе&lr=28096&clid=9582 https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+Всероссийский+физкультурно-спортивный+комплекс+«Готов+к+труду+и+обороне»+(ГТО)&lr=28096&clid=9582
1.2	Физическая культура как средство укрепления здоровья человека	3			https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+Физическая+культура+и+физическое+здоровье&lr=28096&clid=9582 https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+физическая+культура+и+психическое+здоровье+человека&lr=28096&clid=9582&src=suggest_Nin https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+физическая+культура+и+социальное+здоровье+человека&lr=28096&clid=9582

Итого по разделу		8			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга	10			https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2020/10/14/osnovy-zdorovogo-obraza-zhizni https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+Проектирование+индивидуальной+досуговой+деятельности&lr=28096&clid=9582 https://multiurok.ru/files/kontrol-i-samokontrol-v-protse-sesamostoitelnykh.html https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/01/22/10-klass-izmerenie-rezervov-organizma-s-pomoshchyu https://studfile.net/preview/16544777/ https://infourok.ru/tema-obshie-pravila-i-obzor-metodov-trenirovki-kondicionnyh-kachestv-6514753.html
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+Упражнения+для+профилактики+нарушения+и+коррекции+осанки&lr=28096&clid=9582 https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+Упражнения+для+профилактики+перенапряжения+органов+зрения+и+мышц+опорно-двигательного+аппарата+при+длительной+работе+за+компьютером&lr=28096&clid=9582 https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+Комплекс+упражнений+атлетической+гимнастики+для+занятий+кондиционной+тренировкой&lr=28096&clid=9582 https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+Комплекс+упражнений+аэробной+гимнастики+для+занятий+кондиционной+тренировкой&lr=28096&clid=9582

Итого по разделу		6		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	14		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5587/start/197270/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/main/ https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+футбол+Совершенство+вание+технических+действий+в+передаче+мяча%2C+стоя+на+месте+и+в+движении&lr=28096&clid=9582 https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+футбол+Совершенство+вание+техники+ведение+мяча+и+во+взаимодействии+с+партнером&lr=28096&clid=9582 https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+футбол+Совершенство+вание+техники+удара+по+мячу+в+движении&lr=28096&clid=9582 https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+футбол+Тренировочные+игры+по+мини-футболу&lr=28096&clid=9582 https://multiurok.ru/files/pravila-ighry-i-sudieistvo-sorievnovanii-po-futbol.html
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	14		https://multiurok.ru/files/plan-konspiekt-uroka-baskietbol-dlia-10-klassa.html https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+баскетбол+ТРазвитие+скоростных+и+силовых+способностей+средствами+игры+баскетбол&lr=28096&clid=9582 https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/09/01/razvitie-koordinatsionnyh-sposobnostey-sredstvami https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+баскетбол+Развитие+выносливости+средствами+игры+баскетбол&lr=28096&clid=9582 https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+баскетбол+Совершенство+вание+техники+ведение+мяча+&lr=28096&clid=9582 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/conspect/87805/ https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+баскетбол+Тренировочные+игры+по+баскетболу&lr=28096&clid=9582
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	16		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5580/start/197163/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5648/conspect/226129/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3735/start/197217/

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/6060/start/197243/ https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-voleybol-razvitie-vynoslivosti-skorostnih-i-skorostnosilovih-sposobnostey-369950.html https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/02/09/skorostno-silovaya-podgotovka-voleybolistov https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/01/16/razvitie-koordinatsionnykh-sposobnostey-na-urokakh https://sportbox.by/igrovye-vidy-sporta/uprazhneniya-na-vynoslivost---razvitie-vynoslivosti-volejbolistov.html https://uchitelya.com/fizkultura/77330-konspekt-uroka-obuchenie-odinochnomu-blokirovaniyu-10-klass.html https://multiurok.ru/index.php/files/uchebnaia-igra-v-voleibol.html
Итого по разделу		44			
Раздел 3. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
3.1	Спортивная подготовка	16			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/start/172493/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4018/start/196977/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/start/196845/ https://studopedia.org/13-10714.html https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/meropriyatia/polozhienie_o_provedenii_sori_evnovanii_v_10_11_kh_klassakh https://yandex.ru/search/?text=Участие+в+соревнованиях+10+класс&clid=2270456&search_source=dzen_desktop_safe&lr=28096 https://uchitelya.kz/kz/material/32844 https://multiurok.ru/blog/organizatsiia-sudeistva-i-provedenie-sorevnovanii.html
3.2	Базовая физическая подготовка	17			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3978/start/196845/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6059/start/172544/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/start/95733/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/start/172384/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/start/225951/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/start/172211/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/start/77603/

				https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/start/172069/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/start/171031/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3648/start/42587/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5786/start/90534/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4039/start/170229/ https://sudact.ru/law/metodicheskie-rekomendatsii-po-organizatsii-i-vypolneniiu-normativov_2/4/4.6/ https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+Правила+и+техника+в+выполнения+норматива+комплекса+ГТО%3A+Бег+на+лыжах+3+км+или+5+км&lr=28096&clid=9582 https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+Правила+и+техника+в+выполнения+норматива+комплекса+ГТО%3A+Наклон+вперед+из+положения+стоя+на+гимнастической+скамье&lr=28096&clid=9582 https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+Правила+и+техника+в+выполнения+норматива+комплекса+ГТО%3A+Стрельба+(пневматика+или+электронное+оружие)&lr=28096&clid=9582 https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+Правила+и+техника+в+выполнения+норматива+комплекса+ГТО%3A+Плавание+50+м&lr=28096&clid=9582 https://yandex.ru/search/?text=10+класс+физкультура+Фестиваль+«Мы+готовы+к+ГТО!»+(сдача+норм+ГТО+с+соблюдением+правил+и+техники+выполнения+испытаний+(тестов)+6+ступени&lr=28096&clid=9582
Итого	33			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	101	0	0	

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Здоровый образ жизни современного человека	6			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/09/25/adaptatsiya-chelovecheskogo-organizma-na-fizicheskuyu https://yandex.ru/search/?text=11+класс+физкультура+Здоровый+образ+жизни+современного+человека&lr=28096&clid=9582 https://infourok.ru/sutochnyj-rashod-energii-sportsmena-6222944.html https://multiurok.ru/files/fizicheskaja-kultura-v-professionalnoi-deiatelnost.html https://infourok.ru/referat-dolgoletie-i-fizicheskaja-kultura-dlya-uchaschihsya-klassov-418371.html
1.2	Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой	4			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/05/profilaktika-travmatizma-na-zanyatijah-fizicheskoy https://resh.edu.ru/subject/lesson/5835/conspect/120308/ https://ugz52.ru/recomendation/pervaya-pomoshh-pri-perelomah-i-vyivihah/ https://yandex.ru/search/?text=11+класс+физкультура+Оказание+первой+помощи+при+обморожении%2C+солнечном+и+тепловом+ударах&lr=28096&clid=9582
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности					
2.1	Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни	6			https://znanio.ru/media/fizkulturno-ozdorovitelnye-meropriyatiya-v-rezhime-dnya-2510746 https://infourok.ru/relaksaciya-kak-sostavnaya-chast-vosstanovitelnyh-meropriyatij-posle-intensivnyh-nagruzok-na-urokah-fizicheskoy-kultury-v-10-i-1-4435888.html

					https://eduherald.ru/ru/article/view?id=21276 https://hasai.ru/metod-klyuch/sinkhrogimnastika/ https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/01/17/sposoby-lechebnogo-massazha-11-klass https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-banya-i-bannie-proceduri-1116703.html
2.2	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне»	2			https://a-pet.ru/wp-content/uploads/2020/02/Fizzk-SRS-K-9.pdf
Итого по разделу		8			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			https://multiurok.ru/files/fizicheskie-uprazhneniia-kak-profilaktika-prostudy.html https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-izbitochnoy-masse-tela-1471907.html https://yandex.ru/search/?text=11+класс+физкультура+Комплекс+упражнения+силовой+гимнастики+(шейпинг)актики+целлюлита&lr=28096&clid=9582 https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/377101-razrabotka-uroka-po-fizicheskoj-kulture-dlja-ibl.nngasu.ru/electronicresources/uch-metod/sports/856764.pdf
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Модуль «Спортивные игры». Футбол	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4973/start/89751/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5587/start/197270/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6107/start/79881/

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4972/start/77761/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4244/start/78744/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3912/start/88045/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6125/start/279198/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3921/start/169925/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4974/start/169951/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6108/start/79854/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4976/start/279224/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4975/start/91317/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3945/start/90425/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3934/start/41548/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5523/start/91344/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6126/start/79828/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4977/start/89803/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3956/start/279250/
2.2	Модуль «Спортивные игры». Баскетбол	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3807/start/169439/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6106/start/95813/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6105/start/169465/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4967/start/169564/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3830/start/80065/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4958/start/169623/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/start/86315/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6104/start/169670/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/start/87806/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4969/start/79907/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3879/start/169717/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3844/start/90398/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5419/start/169744/

					https://resh.edu.ru/subject/lesson/3901/start/169790/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3867/start/169848/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4971/start/85907/
2.3	Модуль «Спортивные игры». Волейбол	12			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4962/start/80117/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3745/start/170123/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6100/start/171989/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/start/170149/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/169241/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/start/43584/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4964/start/169287/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6101/start/41745/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/start/43699/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6102/start/78666/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4965/start/90962/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3799/start/169334/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6103/start/169361/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3788/start/169386/
Итого по разделу		32			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная двигательная деятельность					
3.1	Модуль «Атлетические единоборства»	12			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/12/25/instruksiya-po-tehnike-bezopasnosti-po-edinoborstvu https://yandex.ru/search/?text=11+класс+физкультура+Техника+самостраховки+в+атлетических+единоборствах&lr=28096&clid=9582 https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/05/04/urok-fizicheskoy-kultury-atleticheskie-edinoborstva https://fizkultura5.ru/edinoborstva/elementy-borby-yunoshi-x-klassa-priemy-borby-stoya.html https://multiurok.ru/blog/priemy-bor-by-stoia-brosok-ryvkom-s-zakhvatom-piatki-iznutri.html https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/10/prezentatsii-0

					https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/10/24/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-po-razdelu https://studfile.net/preview/16567998/ https://yandex.ru/search/?text=11+класс+физкультура+Имитационные+упражнения+в+защитных+действиях+от+удара+кулаком+в+голову&lr=28096&clid=9582 https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2022/05/31/osobennosti-metodiki-razvitiya-skorostno-silovyh
Итого по разделу		12			
Раздел 4. Модуль «Спортивная и физическая подготовка»					
4.1	Спортивная подготовка	14			https://studopedia.org/13-10714.html https://yandex.ru/search/?text=11+класс+физкультура+Участие+в+соревнованиях&lr=28096&clid=9582
4.2	Базовая физическая подготовка	15			https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf https://multiurok.ru/files/tehnika-bezopasnosti-vo-vremia-vypolneniia-norm-v.html http://frs24.ru/st/normy-gto-beg/ https://гто краснодар.рф/техника-выполнения-испытаний/бег-на-средние-и-длинные-дистанции-в-ра/ https://yandex.ru/search/?text=11+класс+физкультура+Правила+и+техника+в+выполнения+норматива+комплекса+ГТО%3A+Бег+на+лыжах+3+км+или+5+км+твива+комплекса+ГТО%3A+Бег+на+2000+м+или+3000+м&lr=28096&clid=9582 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/conspect/77601/ https://gryazy.ru/main/3511-gto-chelnochnyj-beg-3x10-m-texnika-vypolneniya.html https://yandex.ru/search/?text=11+класс+физкультура+Правила+и+техника+в+выполнения+норматива+комплекса+ГТО%3A+Плавание+50+м&lr=28096&clid=9582 https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/11/02/metodicheskie-

				<u>rekomentatsii-po-vypolneniyu-vidov</u>
Итого	29			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	97	КЛ	0	

Раздел 5

СПОСОБЫ ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИМИСЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценочная форма проверки успеваемости учащихся по физической культуре *текущей и специальной*. Текущая проверка имеет весьма большое значение в целостном образовательном процессе. Основные требования к текущей проверке — это регулярность и объективность. Проверка осуществляется почти на каждом уроке. Объективность проверки заключается в том, что в процессе её проведения выявляются подлинные знания, умения и навыки по изучаемому учебному материалу при одинаковых для всех учащихся условиях, но с учётом их индивидуальных особенностей. При этом, что очень важно, отношение учащихся к занятиям (посещаемость, поведение, наличие спортивного костюма и др.) не должно влиять на текущую проверку и оценку успеваемости.

Методами текущей проверки являются

наблюдение, опрос (вызов), проверочная беседа.

Наблюдение. В начале урока учитель называет фамилии 3—4 учеников, которые подвергаются проверке, и по ходу урока наблюдает за выполнением этими учениками ряда упражнений, делая при этом необходимые записи и замечания в своей тетради. По окончании проверки учитель кратко анализирует работу учащихся и выставляет отметки.

Опрос (вызов). Условно опросы можно разделить на два вида. Первый объяснительный, когда учитель вызывает ученика из строя и предлагает ему либо ответить на вопросы учебника, либо обсудить свой ответ на этот вопрос с учащимися. Второй вид опроса – демонстрационный, когда ученику предлагается продемонстрировать изученное ранее на уроках (или в домашних условиях) движение или отдельные его элементы. При этом ученику предлагаются вопросы для выяснения понимания им сути и характерных особенностей данного движения.

Как показывают наши экспериментальные данные, метод опроса (вызова) позволяет более полно и тщательно установить степень усвоения учебного

материала. В процессе такой проверки учитель поправляет ученика, даёт необходимые пояснения, указывает на допущенные им ошибки. К проверке учитель может привлекать и других учащихся, оценивая их активность

Проверочная беседа. Данный метод используется по преимуществу для проверки освоения программного материала по разделам «Знания о физической культуре» и «Способы самостоятельной деятельности». В 5—6-минутной беседе учитель задаёт вопросы 5—6 ученикам (без вызова их из строя) и выявляет, насколько ученики внимательно его слушали, что они поняли и усвоили из материала, который изучался на предшествующих уроках, а также проверяет усвоение материала учебников, который изучался школьниками самостоятельно в формате домашнего задания. При неполных или неправильных ответах учитель делает необходимые разъяснения. В ходе проведения проверочной беседы, учитель может организовать дискуссию по рассматриваемым вопросам и выполненным заданиям.

Специальная проверка включает в себя предварительную, рубежную и контрольную проверку и она связана с оценкой выполнения учащимися учебных нормативов по физической подготовленности. Предварительная проверка проводится в начале учебного года, как правило, на уроках легкой атлетики. Оценки за результаты, показанные в предварительной проверке, не выставляются. Учитель должен лишь отметить в классном журнале, что ученик прошёл предварительную проверку и занести полученные результаты в электронный журнал.

Предварительная проверка используются учителем в начале учебного года, и ее результаты являются исходными для планирования содержания и направленности физической подготовки учащихся, распределения их по группам подготовленности, определения у них отстающих в своем развитии физических качеств.

Рубежная проверка связана с оценкой уровня физической подготовленности учащихся и проводится учителем по завершению каждой учебной четверти (или триместра). Ее проведение может быть связано минимум как с двумя основными причинами. Первая – это оценить эффективность самой физической подготовки, проведенной в прошедшей учебной четверти. Вторая – это оценить готовность учащихся к освоению учебного материала предстоящей учебной четверти. Здесь рекомендуется обращать внимание учителей на развитие именно тех физических

качеств и физических способностей, которые будут непосредственно востребованы предстоящим учебным материалом. Например, если предполагается обучение упражнениям на гимнастической перекладине, то важным условием качества их освоения будет развитие силовых способностей школьников.

Одним из важных показателей успешного усвоения программного материала является сдача учебных норм физической подготовки, проверка которых проводится в конце учебной четверти, по каждому физическому качеству. Процедуру приёма учебных норм рекомендуется проводить, так же как и процедуру предварительной проверки достижений, в стандартных условиях в соответствии с правилами соревнований.

Контрольная проверка проводится по завершению учебного года и о сроках ее проведения необходимо оповещать учащихся заранее. Данная проверка выполняет две основные функции. Первая – это оценка успеваемости учащихся по технической и физической подготовке, оценка их эффективности и результативности. Вторая функция – это планирование содержания и направленности технической и физической подготовки на следующий учебный год. Осуществляя это планирование, учитель либо увеличивает объем времени на развитие необходимых физических качеств (увеличение в % от объема времени, запланированного в истекшем году), либо меняет интенсивность физической нагрузки (изменяет в % от показателей нагрузки, выполняемой в истекшем году).

На контрольном уроке (перед началом проверки) учитель даёт необходимые предварительные пояснения и указания. Затем проводится разминка, учитывающая особенности содержания проверочного задания. Выполнение проверочных заданий в контрольной проверке осуществляется, как правило, поочередно, методом опроса. Для объективности процедуры оценивания в отдельных случаях учитель может предложить учащимся несколько попыток целостного выполнения проверочного задания либо отдельных его частей.

По окончании контрольной проверки учитель делает ряд общих замечаний, разъяснений и объявляет результаты проверки.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся систематически демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются большие пробелы в знании материала

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценки техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

**Владение способами и умением осуществлять
физкультурно-оздоровительную деятельность**

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги - постоянно демонстрирует высокий уровень выполнения техники упражнений как одиночных, так и в связке	Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняются один из пунктов	Учащийся может выполнить самостоятельно только один из пунктов и только с помощью учителя

Уровень физической подготовленности обучающихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени			
---	--	--	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике и т.д. – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений. *Оценивание тестовых работ* учащихся осуществляется в зависимости от процентного соотношения выполненных заданий. Оценивается работа следующим образом:

- «5» - 90 – 100 %;
- «4» - 70 – 89 %;
- «3» - 50 – 69 %;
- «2» - 0 – 49 %.

Требования к оценке успеваемости. Оценка успеваемости учащихся на уроках физической культуры должна отражать действительный уровень владения учащимися знаниями, двигательными умениями и навыками в объёме, определённом требованиями ФГОС или непосредственно содержанием планируемых результатов. Важнейшими требованиями к оценке успеваемости являются объективность и справедливость. Только при этом условии оценка может иметь положительную педагогическую ценность. При выставлении оценки необходимо соблюдать следующие требования:

— индивидуальный подход, когда каждому ученику даётся возможность проявить себя в условиях, наиболее отвечающих особенностям его физического развития, физической подготовленности, состояния здоровья;

— конкретность критериев, когда текущая оценка соотносится с чётко сформулированной задачей, поставленной перед учеником;

— гласность оценки, когда осуществляется своевременное информирование ученика об оценке и приводится краткое её разъяснение.

При оценке выполнения техники движения принимается во внимание:

— правильность выполнения движения, его соответствие биомеханическим характеристикам эталонной техники;

— сохранение техники движения при известных количественных показателях (для видов движений, по которым предусмотрены учебные нормативы);

— степень сформированности знания и понимания сущности проверяемого движения.

По степени отклонения от правильного выполнения движения условно различают незначительные, значительные и грубые ошибки. Незначительные ошибки — это небольшие отступления от техники движения, отклонения в отдельных деталях (элементах) движения, которые не нарушают структуру самого движения. К значительным ошибкам относятся отклонения в технике, которые несколько изменяют биомеханическую структуру самого движения. Грубые ошибки нарушают целостную структуру движения или отдельных его элементов.

Отметка «5» выставляется, если движение выполнено правильно, без ошибок, с сохранением требуемой структуры движения, легко, уверенно, с надлежащим ритмом. При этом ученик понимает сущность движения, его назначение, умеет разобраться в его частях и элементах, объяснить, как оно выполняется, может определить и исправить ошибки, допускаемые другими учениками, в соответствующих движениях уверенно выполнить учебный норматив.

Отметка «4» выставляется, если движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением основных требований, уверенно, легко, слитно, в надлежащем ритме и в то же время допущено не более двух незначительных ошибок. Требования к уровню сформированности знаний в отношении существа выполняемого движения и выполнению учебного норматива соответствуют отметки «5».

Отметка «3» выставляется, если движение или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но с некоторой скованностью движений и

неуверенностью, наличием одной или двух значительных ошибок или до четырёх мелких, незначительных. При этом техника движения при выполнении учебного норматива физической подготовки сохраняется на удовлетворительном уровне и сам норматив успешно выполняется. Раскрытие техники движения осознаётся фрагментарно и объясняется общими представлениями и примерами.

Отметка «2» выставляется, если движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных ошибок или одна грубая, приводящая к срыву в выполнении самого движения. Раскрытие техники движения на уровне отметки «3».

При проверке и оценке успеваемости учащихся подготовительной медицинской группы учитель должен осуществлять дифференцированный подход, учитывая индивидуальные особенности каждого из проверяемых учащихся. При этом проверка техники движений, а также сдача учебных норм для учащихся подготовительной медицинской группы отодвигается на более поздние сроки, чтобы они могли лучше проработать пройденный материал. От сдачи учебных норм, связанных с проявлением выносливости, эти учащиеся временно освобождаются.

Успеваемость учащихся оценивается по результатам текущего и рубежного контроля, четвертная оценка по итогам учебной четверти. Текущая оценка – это оценка выставляемая учителем на уроке, за качество решения учащимися конкретной учебной задачи. Рубежная оценка – это оценка, которая выставляется учителем по завершению обучения учащимися содержанию конкретной учебной темы. Общая («четвертная») оценка – это оценка за качество освоения учащимися учебных тем и разделов конкретной учебной четверти.

В связи со спецификой учебного предмета «Физическая культура» обучение сопровождается выставлением текущих оценок, получаемых учащимися по мере освоения новой учебной темы. При этом начальный этап обучения движениям может сопровождаться относительно невысокими оценками по сравнению с завершающим этапом, когда происходит процесс совершенствования техники и, следовательно, предъявляются более высокие требования к уровню владения ею, чем на предшествующих этапах обучения. Поэтому для выставления рубежной оценки, отражающей уровень освоения конкретной учебной темы, необходимо в большей

степени ориентироваться на последние оценки, выставленные на завершающем этапе обучения. Вместе с тем по гимнастике, где в рамках одной темы может изучаться несколько одноплановых движений (например, на гимнастической перекладине в рамках одной темы «Висы» осваиваются вис лёжа, вис стоя, вис на согнутых руках), успеваемость учащихся выявляется путём учёта конечных (итоговых) оценок по каждому виду движений. Затем на основе усреднения этих конечных (итоговых) оценок учитель рассчитывает рубежную оценку (в нашем примере это оценка за освоение темы «Висы на гимнастической перекладине»).

Четвертная оценка успеваемости производится путём сложения рубежных (последних) оценок, полученных учеником по каждому из освоенных тем и разделов учебной четверти, с учётом выполнения установленных учителем учебных нормативов по физической подготовленности (лёгкая атлетика, лыжная подготовка, плавание). Полученная сумма делится на количество поставленных оценок, и получается усреднённая оценка успеваемости по соответствующей учебной четверти. Здесь необходимо отметить одно очень важное обстоятельство: если ученик в силу неуважительной причины не получил рубежной оценки за тему, то ему за неё выставляется «0», который включается в общую сумму оценок его успеваемости по данной учебной четверти.

Оценка успеваемости за учебный год рассчитывается на основании оценок за учебные четверти. При этом, согласно опыту работы ведущих учителей физической культуры, ученикам можно предоставить возможность в конце учебного допускаться исправить рубежную оценку с низкого на более высокий балл.

Раздел 6

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 10-11 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 10-11 классы/ Матвеев А.П., Палехова Е.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Готовимся в выполнении нормативов ГТО 10-11 классы. Г.И. Погадаев. Методическое пособие. М: издательство « Дрофа» корпорация « Российский учебник», 2016 г.
- Милке Д. Футбол. Основы игры: Самый короткий путь к изучению основ футбола. - М.: АСТ, Астрель, 2007. - 124 с.
- Муравьев В.А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2009. - 126 с. (Библиотека учителя).
Настольная книга учителя физической культуры: Подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным) / Авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. - М.: Глобус, 2008. - 320 с. - (Готовимся к олимпиадам).

- Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным).: Методическое пособие / Авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Глобус, 2009. - 346 с. - (Готовимся к олимпиадам).
- Физическая культура. Методические рекомендации. 10-11 класс: учебное пособие для общеоб. Организаций В.И. Лях.- М: Просвещение 2017 г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>