

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми

Администрация муниципального образования муниципального района «Усть -Цилемский»

МБОУ "Хабарицкая СОШ"

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом

Протокол № 12 от "18" августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Королева Н.Н.
Приказ № 85-од от "18" августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учебного предмета "Физическая культура"

Уровень: среднее общее образование

срок реализации – 2 года

(новая редакция)

разработана в соответствии с Примерной основной образовательной программой среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2018г. № 2/16)

Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Физическая культура» 10-11 классы в школе, разработана в соответствии:

- Примерных программ по учебным предметам. Физическая культура. 10-11 классы. Основная школа. М, Просвещение 2015;
- Программы «Физическая культура, 10-11 кл., Лях В.И., Зданевич А.А., Просвещение , 2017.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»

Целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяется направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, духовных и нравственных качеств, творческого подхода к организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» на уровне среднего общего образования направлена на решение следующих, задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и

корректирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования, учебный предмет «Физическая культура» в своём предметном содержании направлен на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования

учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Основные формы организации образовательной деятельности среднего общего образования:

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
- спортивные соревнования и праздники;
- занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На ступени основного общего образования уроки физической культуры подразделяются на три типа:

1. Уроки с образовательно-познавательной направленностью;
2. Уроки с образовательно-обучающей направленностью;
3. Уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала планируются как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

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

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована

фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5-7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5-7 мин.

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

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

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

Отличительные особенности целевых уроков:

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

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

Место учебного предмета в учебном плане школы

Рабочая программа рассчитана на 207 часа, 2 года обучения (105 часов в 10 классе, 102 часа в 11 классе, по 3 часа в неделю).

Дата проведения контрольных работ по физической культуре определяется в соответствии с учебным планом школы.

Возможна корректировка фактического планирования уроков в связи с погодными условиями.

Из-за отсутствия материальной-технической базы для проведения плавания, материал изучается совместно с другими разделами программы, совместно с гимнастикой. *Изменения внесены в соответствии со статьёй 28 п.2 Закона об образовании.*

Тема «Плавание» изучается с использованием имитационных движений техники и теории.

Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Изучение физической культуры в средней школе дает возможность достичь следующих результатов:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых

знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Планируемые личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- Формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие

опыта экологически ориентированной рефлексивно -оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

- Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- Развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- Навыки смыслового чтения;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- Формирование и развитие компетентности в области использования информационно коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции).

Регулятивные УУД:

- самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные УУД:

- определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;
- создавать, применять и преобразовывать графические

пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

- владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные УУД:

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

МБОУ "Хабаровская СОШ"

Содержание программы

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, плавание, элементы единоборств. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

В разделе «Спортивные игры» продолжается углубленное изучение спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее усвоенные элементы техники владения мячом, ракеткой.

Раздел «Гимнастика» Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.

В разделе «Легкая атлетика» усиливается акцент на дальнейшее развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

В разделе «Лыжная подготовка» для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах - попеременный двушажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. В старших классах постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. В старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на метапредметные связи. В старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами

| № п/п | Раздел. Цикл. Тема. | Кол-во часов | Содержание учебного материала |
|----------|----------------------|--------------------------------------|--|
| 1. | Основы знаний | Изучается в процессе урока 5-7 минут | <p>Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.</p> <p>Психолого-педагогические основы. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта.</p> <p>Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.</p> <p>Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны. Закрепление приемов саморегуляции. психомышечная и психорегулирующая тренировки. Закрепление приемов самоконтроля.</p> <p>Спортивные игры Терминология спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе соревнований.</p> <p>Гимнастика с элементами акробатики Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах. История развития самбо.</p> <p>Легкая атлетика Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований.</p> <p>Лыжная подготовка Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Помощь в судействе соревнований.</p> |

| | | | |
|--------|--|--------------------------------------|--|
| 2. | Способы двигательной (физкультурной) деятельности | Изучается в процессе урока 5-7 минут | <p>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.</p> <p>Планирование занятий физической культурой</p> <p>Оценка эффективности занятий физической культурой.</p> <p>Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).</p> |
| 3. | Физическое совершенствование | 207 ч | |
| 3.1. | Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе уроков | <p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p> |
| 3.2. | Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью | 203 ч | <p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</p> <p>Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.</p> |
| 3.2.1. | Лёгкая атлетика | 44 ч | <p>Лёгкая атлетика</p> <p><i>Техника спринтерского бега:</i> высокий и низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.</p> <p><i>Техника длительного бега:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. |

| | | | |
|--------|-----------------|------|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м. <p><i>Техника прыжка в длину:</i> прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом «прогнувшись».</p> <p><i>Техника прыжка в высоту:</i> прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания».</p> <p><i>Техники метания малого мяча/гранаты:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • юноши: метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность; 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) расстояния 12-15 м по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м. • девушки: метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность. |
| 3.2.2. | Спортивные игры | 75 ч | <p>Баскетбол (25 часов)</p> <ul style="list-style-type: none"> • стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; • повороты без мяча и с мячом; • комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) • ведение мяча бегом, с оббеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника; • ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; • передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника; • передача мяча одной рукой от плеча на месте; |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • передача мяча двумя руками с отскоком от пола; • броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 6,25 м; • то же с пассивным сопротивлением; • штрафной бросок; • зонная защита; • игра по правилам баскетбола. <p>Волейбол (25 часов)</p> <ul style="list-style-type: none"> • стойки игрока; • перемещение в стойке; • приём и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку; • приём и передача мяча сверху двумя руками; • верхняя прямая подача; • передача мяча над собой, во встречных колоннах. • прямой нападающий удар • отбивание кулаком через сетку. • развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений; • игра по правилам волейбола. <p>Мини-футбол (25 часов)</p> <ul style="list-style-type: none"> • передача мяча; • стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений; • удары по катящемуся мячу внутренней стороны стопы; • удары по мячу серединой подъема стопы; • удары по мячу головой, введение мяча в игру из-за «боковой» линии; • ведение мяча по «змейкой»; • удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель; • комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, |
|--|--|--|--|

| | | | |
|--------|-------------------|------|--|
| | | | <p>удар по воротам;</p> <ul style="list-style-type: none"> • использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников; • игра по правилам мини-футбола. |
| 3.2.3. | Лыжная подготовка | 42 ч | <p>Лыжная подготовка</p> <p>Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши). Преодоление подъемов и препятствий. Коньковый ход. Торможение и поворот "плугом".</p> |
| 3.2.4. | Гимнастика | 42 ч | <p>Гимнастика</p> <p><i>Строевые упражнения.</i> Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:</i> Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Юноши:</i> с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). • <i>Девушки:</i> с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку. <p><i>Акробатические упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>юноши:</i> длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. • <i>Девушки:</i> сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. |

| | | | |
|----|--|-------------------|--|
| | | | <p><i>Висы и упоры:</i> юноши: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.</p> <p><i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • юноши: лазанье по канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. • девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах. <p><i>Опорные прыжки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>юноши:</i> прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см. • <i>девушки:</i> прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). <p>Плавание История развития плавания. Влияние плавания на физические качества человека. Стиль плавания «Брасс»</p> <p>Самбо: История развития самбо Приёмы страховки и само страховки в самбо Техника борьбы самбо</p> |
| 4. | Подготовка к выполнению видов испытаний | В процессе уроков | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). |

| | | | |
|----|---|-------------------|--|
| 5. | Прикладно-ориентированная подготовка | В процессе уроков | <p><i>Прикладно-ориентированные упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности; • лазанье по канату (мальчики); • лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки); • приземление на точность и сохранение равновесия; • преодоление полос препятствий. <p><i>Упражнения общеразвивающей направленности.</i></p> <p>Общефизическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости. <p>Гимнастика с основами акробатики:</p> <p><i>Развитие координационных способностей:</i> комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.</p> <p><i>Развитие скоростно-силовых способностей:</i> опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Развитие гибкости:</i> общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами. <p><i>Развитие силы</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • подтягивание в висе и отжимание в упоре; • подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки); • отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; • поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; • метание набивного мяча из различных исходных положений; • комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения). <p>Легкая атлетика:</p> |
|----|---|-------------------|--|

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | <p><i>Развитие выносливости:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • юноши: длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. • девушки: длительный бег до 20 минут. <p><i>Развитие скоростно-силовых способностей:</i> прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Развитие скоростных и координационных способностей:</i> эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. |
|--|--|--|--|

МБОУ "Хабаринск"

Тематическое планирование по классам

| Тема раздела программы, количество отводимых учебных часов | Характеристики основных видов учебной деятельности учащихся | | Контроль, практическая часть |
|--|--|---|------------------------------|
| Раздел «Основы знаний» | | | |
| Тема «Знания физкультурно-оздоровительной деятельности» (в процессе урока) | 10 класс | 11 класс | |
| | <p>Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).</p> <p>Правовые основы физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p> <p>Понятие о физической культуре личности. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.</p> <p>Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их</p> | <p>Основные формы и виды физических упражнений.</p> <p>Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).</p> <p>Адаптивная физическая культура. Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показателями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.</p> <p>Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры</p> <p>Комплекс ГТО, как основа физического воспитания. Причины возрождения и актуальность</p> | Ответы на уроке |

| | | | |
|--|---|---|-----------------|
| | профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур). | Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне". Определение основных задач комплекса ГТО. Значимость комплекса ГТО для повышения уровня здоровья среди современной молодежи. | |
| Тема «Знания спортивно-оздоровительной деятельности» (в процессе урока) | Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью. Самостоятельная подготовка к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. | Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований | |
| Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» | | | |
| Тема «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» (в процессе урока) | Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью. Наблюдения за | Принципы ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью. Особенности физического развития человека в | Работа на уроке |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | <p>индивидуальным здоровьем, расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье.</p> <p>Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью. Наблюдения за физической работоспособностью по показателям, функциональные пробы (ортостатическая проба), умственной работоспособностью (по показателям таблицы Анфимова).</p> <p>Основы организации двигательного режима. Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.</p> | <p>условиях Крайнего Севера. Питание и занятие физической культурой и спортом в период полярной ночи.</p> <p>Понятие телосложения и характеристика его основных типов.</p> <p>Способы регулирования массы тела человека.</p> <p>Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.</p> | |
| <p>Тема «Способы спортивно-оздоровительной деятельности» (в процессе урока)</p> | <p>Как правильно тренироваться. Правила проведения самостоятельных занятий.</p> <p>Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки.</p> | <p>Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.</p> <p>Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).</p> | |
| Раздел «Физическое совершенствование» | | | |
| «Лёгкая атлетика» (44 ч) | | | |

| | | |
|--|---|--|
| <p>Тема «Беговые упражнения» Тема «Прыжковые упражнения» Тема «Метания»</p> | <p>Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы).</p> <p>Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине., низкий старт до 40 м – стартовый разгон - финиширование, эстафетный бег 4*60 м, специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Стартовый разгон.</p> <p>Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Эстафетный бег. Челночный бег, упражнения на восстановление дыхания, развитие выносливости.</p> <p>Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов, метание гранаты из различных положений (сидя, стоя, на коленях).</p> <p>Тройной прыжок с 4-6 шагов разбега. Преодоление горизонтальных препятствий прыжок способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов – отталкивание</p> <p>Выполняют контрольные упражнения.</p> | <p>Самостоятельные работы (демонстрация техники выполнения), выполнение контрольных нормативов</p> |
| <p>«Спортивные игры» (75 ч)</p> | | |
| <p>Тема «Баскетбол» (25 ч)</p> | <p>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Прикладные упражнения, упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).</p> <p>Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах, в тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.</p> <p>Позиционное нападение со сменой мест, совершенствование передвижений и остановок игрока, передачи мяча различными способами на месте, бросок мяча в движении, бросок мяча в прыжке со</p> | <p>Самостоятельные работы (демонстрация техники выполнения), выполнение</p> |

| | | |
|---|--|-------------------------------|
| | <p>средней дистанции, зонная защита, быстрый прорыв, развитие скоростно-силовых качеств, зонная защита.</p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию разучиваемой игры, осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры. Игра по правилам</p> | <p>контрольных нормативов</p> |
| <p>Тема «Волейбол» (25 ч)</p> | <p>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных Прикладные упражнения, упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).</p> <p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники владения мячом, передача мяча сверху двумя руками, прием мяча двумя руками снизу, прием мяча двумя руками снизу(сверху) с падением-перекатом, прямой нападающий удар, нападающий удар с переводом, нападение через 3 – ю зону, индивидуальное и групповое блокирование, верхняя прямая подача – прием подачи ,индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите, развитие координационных способностей.</p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию разучиваемой игры, осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры. Игра по правилам</p> | |
| <p>Тема «Мини-футбол» (25 ч)</p> | <p>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных Прикладные упражнения, упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление). Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники владения мячом, техники ведения мяча техники</p> | |

| | | |
|------------------------------------|--|---|
| | <p>ударов по мячу и остановок мяча, ударов по воротам. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p> <p>Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённые к содержанию разучиваемой игры, осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры. Игра по правилам</p> | |
| «Лыжная подготовка» (42 ч.) | | |
| Тема «Лыжная подготовка» | <p>Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (из материала основной школы). Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения.</p> | Самостоятельные работы (демонстрация техники выполнения), выполнение контрольных нормативов |
| «Гимнастика» (42 ч) | | |
| Тема «Гимнастика» (42 ч) | <p>Совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (из материала основной школы).</p> <p>Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением (девушки); передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия, опорные прыжки через гимнастического коня.</p> <p>Строевые команды и приемы (юноши).</p> | Самостоятельные работы (демонстрация техники выполнения), выполнение контрольных |

| | | |
|--|---|-----------------------------------|
| | <p>Совершенствование лазания по канату, шведской стенке, повторение техники опорного прыжка ноги врозь, акробатические комбинации, составление комбинаций прыжков через скакалку, работа с набивными мячами 1 кг – 3 кг.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения.</p> | нормативов |
| Тема «Плавание» (в процессе урока) | <p>Изучают историю развития плавания. Изучают стили плавания.</p> <p>Изучают правила безопасного поведения на водоёмах и в бассейне.</p> <p>Используют полученные знания при самостоятельной работе.</p> | Ответы на уроке |
| Тема «Элементы единоборств» (в процессе урока) | <p>Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и самостраховка при падении.</p> <p>Приемы самостраховки, падение на бок, перекаты с одного бока на Приемы самостраховки при падении на спину, переворачивание другой, кувырок вперед с перекатом по руке и плечу, перекаат по на спину, бросок рывком за пятку. Задняя подножка, защита из положения сидя, падение на спину из разных положений, удара ножом сверху учебная схватка падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках, удержание сбоку, переворачивание с захватом рук сбоку с захватом на рычаг, передняя подножка, бросок через бедро, задняя подножка.</p> | Ответы на уроке |
| Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) | | |
| Тема «Подготовка к выполнению видов испытаний» (в процессе урока) | <p>Планируют и умеют самостоятельно проводить занятия по подготовке к сдаче нор комплекса ВФСК «ГТО».</p> | Выполнение контрольных нормативов |
| Контрольная работа | | |
| Стартовая контрольная работа (2 ч) | <p>Слушают инструктаж. Выполняют контрольную работу</p> | Выполнение контрольной работы |
| Промежуточная аттестация. Итоговая | <p>Слушают инструктаж. Выполняют контрольную работу</p> | Выполнение контрольной |

контрольная работа (2
ч)

работы

МБОУ "Хабарицкая СОШ"

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

Планируемые предметные результаты на уровне среднего общего образования

Они характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом,

разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы

физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи;
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать,

анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Двигательные умения, навыки и способности на уровне среднего общего образования

В метании на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12 -15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки).

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

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

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

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

Виды контроля и возможные варианты его проведения

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. С целью отследить освоение учащимися программы по физической культуре проводится контроль знаний:

- Текущий контроль. Сюда относится оценка техники выполнения изученных элементов, проверка соответствующих знаний в виде устных опросов, опросов в тестовой форме. Составление комплекса упражнений из современных оздоровительных систем;

- Тематический контроль предполагает сдачу нормативов после освоения каждой темы курса физическая культура, написание докладов, рефератов, составление презентаций;

- Промежуточная аттестация по физической культуре проводится по итогам учебного года в форме тестирования уровня физической подготовленности.

МБОУ "Хабаринская СОШ"

Критерии оценки (отметки) результатов

| Уровни учебных достижений учащихся | Нормы оценки предметных результатов | Оценка результатов и отметка |
|------------------------------------|--|---|
| Базовый | <p>По основам знаний</p> <p>Учащийся самостоятельно и логически воспроизводит основную часть учебного материала.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Понимает учебный материал, приводит примеры, использует полученные знания и умения в стандартных учебных ситуациях. <p>По технике владения двигательными действиями (умениями и навыками)</p> <ul style="list-style-type: none"> – Соблюдает требования техники безопасности на уроках. – С помощью учителя и учащихся выполняет двигательные действия, в основном правильною. <p>По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Выполняет организацию мест занятий, подбор инвентаря в соответствии с инструкцией учителя. – Может самостоятельно и обоснованно выбирать упражнения на развитие конкретных физических способностей. | <p>Удовлетворительно</p> <p>Отметка «3»</p> |
| Повышенный | <p>По основам знаний.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Владеет глубокими знаниями по предмету физическая культура, оперирует ими в различных учебных ситуациях. - Умеет находить и анализировать дополнительную информацию в области физической культуры и спорта. <p>По технике владения двигательными действиями (умениями и навыками.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельно выполняет физические упражнения, владеет техникой двигательного действия, допуская при этом незначительные отклонения. <p>По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.</p> | <p>Хорошо</p> <p>Отметка «4»</p> |

| | | |
|----------------|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Самостоятельно осуществляет физкультурно-оздоровительную деятельность. - Демонстрирует владение комплексом упражнений. - Организует место занятий, подбирает и применяет инвентарь в конкретных условиях. - Умеет контролировать и оценивать задания. | |
| Высокий | <p>По основам знаний.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности учебного материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта. - Умеет находить и анализировать дополнительную информацию об изучаемых объектах. <p>По технике владения двигательными действиями (умениями и навыками.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Уверенно выполняет двигательное действие в соответствие с правилами и поставленными задачами. <p>По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. - При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подбирать инвентарь и обосновывать его применение в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценивать их. | <p>Отлично</p> <p>Отметка «5»</p> |
| Низкий | <p>По основам знаний.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Имеет отдельные представления по предмету (о правилах, понятиях, фактах, терминах). - Приводит примеры, аргументы, несоответствующие учебной задаче или с помощью учителя. <p>По технике владения двигательными действиями</p> | <p>Неудовлетворитель- но</p> <p>Отметка «2»</p> |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>(умениями и навыками.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполняет элементарные приемы действий, с грубыми ошибками в основе техники упражнения, выполняет технические элементы с помощью учителя, с нарушением темпа и ритма движения. <p>По способам (умениям) осуществлять физкультурно–оздоровительную деятельность.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Воспроизводит учебный материал с помощью учителя, может выполнить некоторые упражнения утренней, атлетической и ритмической гимнастики. - Подбирает место занятия и инвентарь, не соответствующий содержанию занятия. - Слабо понимает технику безопасности и правила поведения на занятиях физической культурой. | |
|--|---|--|

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, используется как устный опрос, так и тестовые задания. При устном ответе учитывается глубина и полнота знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

При тестовых заданиях, учитывается % правильных ответов:

50-64% - ставится отметка «3»;

65-79% - «4»;

≥ 80% - «5».

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, принимается во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической

подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств, принимается во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений у конкретного ученика. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не планируется больших сдвигов. При прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

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

Оценка контрольных работ

Промежуточная аттестация включает в себя теоретическую часть (тест) и практическую (выполнение нормативов). Учащиеся подготовительной медицинской группы практическую часть промежуточной аттестации сдают на общих основаниях. Нормативы, которые противопоказаны согласно их заболеванию, не выполняются.

Практическая часть представлена в виде выполнения контрольных нормативов из разных разделов. За каждый выполненный норматив, в соответствии с показанным результатом, выставляется отметка. Она определяется по таблицам контрольных нормативов.

При подсчёте отметок за нормативы, определяется средний балл. Исходя из него, выставляется итоговая отметка за контрольную работу.

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

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Контрольные нормативы сдают наравне с учащимися, отнесённых к основной группе.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Учащиеся имеющие освобождения на определённый период времени, оцениваются по овладению ими раздела «Основы знаний» на данный период.

**Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение
образовательного процесса**

1. Учебное оборудование

| № | Название наименования | Кол-во |
|----------|------------------------------|---------------|
| 1. | Мат | 14 шт. |
| 2. | Скакалка | 20 шт. |
| 3. | Конь | 1 шт. |
| 4. | Козёл | 2 шт. |
| 5. | Волейбольный мяч | 6 шт. |
| 6. | Баскетбольный мяч | 8 шт. |
| 7. | Футбольный мяч | 6 шт. |
| 8. | Мини-футбольный мяч | 6 шт. |
| 9. | Рулеткам 7,5 м | 1шт |
| 10. | Секундомер | 2 шт. |
| 11. | Комплект лыж | 15 шт. |
| 12. | Гимнастическая скамья | 3 шт. |
| 13. | Гимнастическая стенка | 7 шт. |
| 14. | Гимнастический мостик | 2 шт. |
| 15. | Комплексный зал 16*8 | |
| 16. | Футбольное поле 90*45 | |
| 17. | Мини-футбольное поле | |
| 18. | Волейбольное поле | |
| 19. | Теннисный стол | 3 шт. |
| 20. | Перекладина | 2 шт. |
| 21. | Гимнастические брусья | 1 шт. |

| | | |
|-----|----------------------|--------|
| 22. | Набивные мячи 0,5 кг | 10 шт. |
| 23. | Набивные мячи 1 кг | 2 шт. |
| 24. | Набивные мячи 2 кг | 2 шт. |
| 25. | Набивные мячи 4 кг | 2 шт. |
| 26. | Тренажёр комплексный | 2 шт. |
| 27. | Беговая дорожка | 1 шт. |
| 28. | Муляжи гранат | 6 шт. |
| 29. | Мяч 150 гр. | 6 шт. |

2. Учебно-методическое обеспечение

1. М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др, Физическая культура 5 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных организаций под редакцией М.Я. Виленского, 3-е издание, Москва «Просвещение» 2014.
2. В.И.Лях, Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных организаций под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2014.
3. В.И.Лях, Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных организаций под редакцией В.И.Ляха, Москва «Просвещение» 2014.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: «Учитель», 2016.

5. М.Я. Виленский, Т.Ю. Торочкова, В.Т.Чичихин. Физическая культура классы. Методические рекомендации 5-7 классы: пособия для учителей общеобразовательных организаций:/под ред. М.Я. Виленского - Москва: Просвещение, 2015

3. Электронные ресурсы

<http://www.fizkult-ura.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<http://www.amfr.ru/>

<http://www.uchportal.ru/>

МБОУ "Хабаринская СОШ"