

*Приложение №1.30  
Образовательной программы  
основного общего и среднего общего образования,  
(ГОС, 2004, для учащихся IX – XI классов)  
«Гражданственность через школьное образование»,  
утвержденная приказом директора МБОУ СОШ №71  
от 17.12.2018 № 369-К*

Рабочая программа учебного курса

**«Физическая культура»**

10– 11 класс

базовый уровень

г. Лесной

2018 г

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе Примерной программы по физической культуре Федерального компонента Государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (приказ Минобрнауки РФ № 1089 от 05.03.2004г. с изменениями) и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2010 год, допущенной Минобрнауки Российской Федерации.

### **Рабочая программа составлена на основании документов:**

1. Приказ Минобрнауки РФ № 1089 от 05.03.2004 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
2. Федеральном законе от 01.12.07 № 309 – ФЗ (ст.14.п.5) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения понятия и структуры Государственного образовательного стандарта» (в ред. Федеральных законов от 18.07.2009 № 184-ФЗ, от 10.11.2009 № 260-ФЗ, от 08.11.2010 № 293-ФЗ, от 18.07.2011 № 242-ФЗ);
3. Закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999г. № 80 –ФЗ;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17.12.2010г. «Об утверждении государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования»;
5. Письма Министерства образования и науки «О разработке и утверждении рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в общеобразовательных учреждениях»;
6. Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых (допущенных) к использованию в образовательном процессе при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2014-2015 учебный год»;
7. Распоряжение Правительства РФ от 7.08.2009 г. № 1101-р. «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»;
8. Постановление Минюста России № 189 от 29.12.2010г « Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологических требования к условиям организации и обучения в общеобразовательных учреждениях»;
9. Приказ Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889 «О введении третьего часа учебного предмета «Физическая культура» в ФБУП»;
10. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»;
11. Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);
12. Приказ Минспорта России от 08 июля 2014 г. № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) с изменениями.

## **Цели, задачи и принципы рабочей программы**

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смыслов творчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

Главной **целью школьного образования** является ***развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности.*** С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

**Целью физического воспитания в школе** является ***содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.***

Слагаемыми физической культуры являются:

- крепкое здоровье;
- хорошее физическое развитие;
- оптимальный уровень двигательных способностей;
- знания и навыки в области физической культуры;
- мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Изучение предмета «Физическая культура» на базовом уровне среднего общего образования направлено на решение задач:**

- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

В соответствии с воспитательной программой МБОУ СОШ № 71 «Гражданственность через образование», в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи физического воспитания учащихся 10–11 классов:**

- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.
- В целях дальнейшего совершенствования государственной политики Свердловской области в сфере физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на укрепление здоровья населения Свердловской области, в соответствии с пунктом 6 Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)", Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», Приказом Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» - повышение уровня физической подготовленности школьников, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 10-11 классов в области физической культуры, **основными принципами, идеями и подходами** при формировании данной программы были следующие:

1. *Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.
2. *Гуманизация* педагогического процесса заключается в учете индивидуальных способностей каждого ребенка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей.

3. Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогике сотрудничества* – идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

4. *Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации. Пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

5. *Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применение активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и т.д.); развитию навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и др. технических средств.

6. В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

7. Задача формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры реализуется на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, Гигиены, физиологии, психологии и др.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Компетентностный подход определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трех тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

*В первом блоке представлен информационный компонент* – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

*Во втором блоке представлен операциональный компонент*, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

*В третьем блоке представлен мотивационный компонент*, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, рабочая программа обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные гонки» и «Плавание». При этом каждый тематический раздел

программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения».

В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Личностная ориентация образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

Деятельностный подход отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объем информации растет в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависят от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщенные способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщенных способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет осуществляться в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в

том числе методики ролевых игр, спортивных игр, единоборств, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т. д.

Учащиеся должны приобрести умения по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемый результат и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и групповой познавательной деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

*Проектная деятельность учащихся* – это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности, соблюдение последовательности этапов проектирования (выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности, создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта), комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Спецификой учебной проектно-исследовательской деятельности является ее направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского результата. Цель учебно-исследовательской деятельности – приобретение учащимися познавательно-исследовательской компетентности, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения действительности, в развитии способности к исследовательскому мышлению, в активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

Реализация тематического плана обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в рамках информационно-коммуникативной деятельности, в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развернутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности. Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема).

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию информационной компетентности учащихся: формирование простейших навыков работы с источниками, (картографическими и хронологическими) материалами.

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придается комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема, использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации).

Важнейшее значение имеет овладение учащимися коммуникативной компетенцией: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

С точки зрения развития умений и навыков рефлексивной деятельности особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовывать свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.), оценивать ее результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Тематический план предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 10–11 классах (базовый уровень) дидактико-технологическое оснащение включает таблицы, схемы, карточки, картотеки игр, видеокассеты, аудиокассеты.

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: ЭОР, электронные папки для подготовки учащихся 10–11 классов по теоретическому курсу по физической культуре, учебные презентации по аэробике, легкой атлетике, спортивным играм.

### **Место предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану в МБОУ СОШ № 71 на изучение предмета «Физическая культура» в старшей школе отводится 210 ч, из расчета 3 ч в неделю, 35 учебных недель (105 ч) в 10 и в 11 классе.

### **Обоснование изменений, внесенных в примерную и авторскую программу**

В соответствии с планом первоочередных действий по модернизации общего образования, утвержденного распоряжением Правительства РФ от 27.02.2010 г № 245-р; на основании Указа Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе (ВФСК) "Готов к труду и обороне" (ГТО)"; Постановления Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о ВФСК ГТО»; Приказа Министерства спорта РФ «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК ГТО» - реализация третьего часа физической культуры в рабочей программе направлена на улучшение физической подготовленности учащихся по основным физическим качествам, как базовой основе успешной сдачи этих двигательных нормативов, т.е. увеличена доля, как современных оздоровительных систем, так и традиционных комплексов упражнений по ОФП, ориентированных на самостоятельную подготовку учащихся к сдаче норм ГТО.

На основании анализа мониторинга физической подготовленности учащихся МБОУ СОШ № 71 в раздел «Общеразвивающие упражнения» включены комплексы упражнений на развитие гибкости, быстроты и скоростно-силовой подготовленности (как наиболее низких показателей); комплексы корригирующей гимнастики, направленные на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата (осанки, плоскостопия), органов зрения, а также дисгармоничное физическое развитие.

Формирование содержания третьего урока путем механического расширения материала существующих программ по физическому воспитанию, перенасыщенных элементами разных видов спорта не позволяет эффективно осуществлять оздоровительную работу. Поскольку дополнительная физическая нагрузка на фоне интенсивной учебной деятельности может усугубить негативные тенденции. В этой связи разработано содержание третьего урока физической культуры (оздоровительной направленности).

### **В содержание третьего урока физической культуры входят следующие упражнения:**

**Упражнения на внимание.** Для формирования навыков концентрации внимания отобраны упражнения на гимнастическом бревне (ходьба с различной амплитудой движений, ускорениями; ходьба с махами ногами и поворотами на носках; стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед; равновесие на одной ноге; упор присев; соскоки); жонглирование руками и ногами волейбольными и теннисными мячами; многократные передачи и ловля баскетбольного мяча различными способами в парах; передача и ловля волейбольного, теннисного мяча: от пола (с отскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, с шагом; броски баскетбольного мяча в корзину разными способами; метание малых мячей в цель с места и в движении.

**Упражнение для профилактики нарушений осанки.** Используются статические позы из системы Хатха-йоги, которые служат надёжным средством профилактики искривлений позвоночного столба; которые формируют навык правильной осанки, развивают мышцы рук, ног. Плечевого пояса и спины, улучшают чувство равновесия, расширяют грудную клетку.

**Физическая подготовка.** Включает упражнения в беге (с отягощением); передвижения в висе; переноску набивных мячей; подвижные игры с силовой направленностью; упражнения на перекладине, прыжки в длину, высоту, и глубину; упражнения со скакалкой; челночный бег 3x10м.; лазанье по канату, отжимания, силовую гимнастику, оздоровительные системы физических упражнений.

**Дыхательная гимнастика** направлена на тренировку диафрагмы, мышц живота и грудной клетки, а также формирование элементарных навыков рациональных дыхательных движений. В качестве средства их формирования используется дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой.

**Спортивные игры:** волейбол, футбол, баскетбол. Проводятся по комплексной программе физического воспитания учащихся общеобразовательной школы. Изучение правил и организации подвижной игры «Русская лапта».

**Упражнения для профилактики простуды** выделены в три блока. Блок-1- упражнения для укрепления мышц шеи, что является надёжным средством профилактики тонзиллита и фарингита. Блок-2 статические «асаны» системы Хатха-йоги: удержание поз в наклонах вперёд, назад, в стороны из основной стойки, сгибание и разгибание туловища в положении лёжа. Блок-3 дыхательные упражнения: глубокое ритмичное дыхание, дыхание с резкими выдохами, попеременное дыхание через левую и правую ноздрю.

**В системе психорегуляции** использованы упражнения из разных систем физического воспитания и оздоровления. Используемые для формирования устойчивости к нежелательным эмоциональным реакциям – страху, волнению, обидам, тревогам. Все упражнения классифицированы в три блока. Блок дыхательных упражнений - дыхание в быстром темпе, ритмичное дыхание. Углублённое дыхание. Блок статических поз системы Хатха-йоги. Блок - динамических упражнений - «Спонтанный танец» (танцевальные движения под музыку; комплекс системы Хатха-йоги серия динамических упражнений). В систему психорегуляции входят и упражнения для глаз; массаж и самомассаж, аутотренинг зрения.

**Знания** сообщаются учащимся по ходу выполнения упражнений. Отобраны темы, которые способствуют созданию у школьников навыков самостоятельных занятий физической культурой: методика проведения оздоровительного занятия. Развитие двигательных качеств, приёмы психорегуляции и формирования внимания. Основы дыхательной гимнастики, профилактика простуды и нарушений осанки, гигиена оздоровительных занятий. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: банные процедуры.

#### **Программное содержание третьего (оздоровительного) урока физической культуры**

№ п/п	Содержание	Объём, мин.
1	Упражнения на внимание.	5
2	Профилактика нарушений осанки.	5
3	Физическая подготовка.	10
4	Дыхательная гимнастика.	5
5	Спортивные игры: волейбол, баскетбол, русская лапта.	10
6	Упражнения для профилактики простуды.	5

7	Упражнения для психорегуляции.	5
8	Знания по основам оздоровительной физической культуры.	В течение урока.

Раздел тематического планирования: знания о физической культуре, способы двигательной (физкультурной) деятельности изучаются в процессе урока и равномерно распределены на все часы планирования. А темы прикладно-ориентировочной подготовки и упражнения общеразвивающей направленности осваиваются учащимися в соответствующих разделах программы.

В базовой части Рабочей программы (16,8% предусмотренных Примерной программой на использование учебного объема времени по собственному усмотрению учителя) используется в основном на спортивно-игровую деятельность на материале спортивных игр.

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специально подготовительные упражнения, целенаправленно и чаще изменяя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объём физической нагрузки. В этих целях применяются разнообразные методические приёмы, относящиеся к методу вариативного (переменного) упражнения, игровому и соревновательному. Таким путём достигается разностороннее развитие различных двигательных способностей, совершенствуется техническое и тактическое мастерство, что является одной из главных особенностей методики воспитания детей старшего школьного возраста.

Учащиеся старших классов способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно воспринимать сложные действия, отличаются большей организованностью, целеустремлённостью, глубиной и точностью мышления. Поэтому в занятиях с ними значительно шире применяются так называемые специализированные средства, методы и методологические приёмы: наглядные пособия, схемы, модели, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозапись, метод «идеомоторного» упражнения, средства и приёмы дублирования, ориентирования и избирательной демонстрации, приёмы и условия направленного «прочувствования» движений, методы срочной информации.

### **Особенности, предпочтительные формы и методы организации учебного процесса и текущего контроля**

К **формам организации занятий по физической культуре в средней школе** относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться *в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях*. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного *в учебниках по физической культуре*. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье. Развитию самостоятельности в среднем школьном возрасте хорошо содействует *организация спортивных соревнований и спортивных праздников*. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

**Проверка выполнения школьниками Государственных нормативных требований проводится в форме контрольных уроков, с возможностью применения методов письменного и устного опроса.** В зависимости от задач проверка может носить *тематический характер*, когда подготовленность учащихся оценивается в рамках одной дидактической единицы (одного вопроса или практической задачи); *целевой характер*, когда подготовленность учащихся оценивается в рамках целостного требования, и *комплексный характер*, когда подготовленность учащихся определяется в рамках нескольких дидактических единиц из разных групп требований.

Уровень подготовленности учащихся устанавливается в соответствии с полнотой и глубиной показанных знаний, объёмом продемонстрированных способов и умений, величиной показанного результата в развитии основных физических качеств и оценивается по трём качественным категориям: низкий, средний и высокий.

Категории уровней подготовленности определяются по средней величине от суммы баллов, полученных учащимися за выполнение заданий в соответствующих требованиях:

–*при тематической проверке* (один вопрос или одна практическая задача) максимальное количество баллов—5 (пять) и минимальное—2 (два);

–*при целевой проверке* (целостное требование) максимальное количество баллов—25 (двадцать пять) и минимальное—10 (десять);

–*при комплексной проверке* (5 дидактических единиц из разных групп требований) начисление баллов осуществляется так же, как и при целевой проверке (максимальное—25 и минимальное—10).

При проверке первых двух групп требований («Знать и иметь представление» и «Уметь») оценка осуществляется следующим образом:

- *пять баллов*, если учащийся в сравнении с дидактическим материалом смог полностью выразить смысловое содержание (смысловые единицы) предложенного вопроса или решаемой практической задачи;
- *четыре балла*, если учащийся в сравнении с дидактическим материалом смог выразить основы смыслового содержания (базовые смысловые единицы) предложенного вопроса или решаемой практической задачи;
- *три балла*, если учащийся в сравнении с дидактическим материалом смог частично выразить основы смыслового содержания предложенного вопроса или решаемой задачи;
- *два балла*, если учащийся в сравнении с дидактическим материалом не смог выразить ни одной основы смыслового содержания предложенного вопроса или решаемой задачи.

Проверка группы требований «Демонстрировать» проводится с помощью *соревновательного метода* (см. приложение №1), при котором учащиеся должны не только продемонстрировать выполнение нормативных требований, т.е. показать освоенность соответствующих дидактических единиц, но и выполнить нормативные упражнения, которые отражают разносторонность их подготовленности по каждой группе физических способностей (силовых, скоростных, к выносливости и координации, гибкости). Критерием выставления высокого уровня подготовленности по каждому конкретному требованию (дидактической единице) будет являться выполнение школьниками непосредственно самого нормативного требования и, с учетом уровня индивидуального физического развития, выполнение нормативов по соответствующим физическим упражнениям; для среднего уровня - выполнение норматива требования и частичное (до ½) выполнение нормативов физических упражнений и для низкого уровня - выполнение только норматива соответствующего уровня.

Для определения уровня физической подготовленности школьников используются «Государственные требования к уровню подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК ГТО» (приказ Минспорта РФ от 08 июня 2014 г. № 540 с изменениями) V возрастной ступени, а также *тесты-упражнения* (см. приложение № 1). Для каждой возрастной группы школьников определены свои нормативы. Контроль за уровнем физической подготовленности проводится два (можно и три - в январе дополнительно) раза в учебном году: в сентябре и в мае. Результаты оцениваются по специальным таблицам отдельно для девушек и юношей.

В процессе обучения используются современные **образовательные технологии**:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
- информационно-коммуникационные технологии - использование ЭОР и электронных версий учебников по физической культуре, в том числе для дистанционной формы обучения; показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры; применение тестовых программ с целью оценки качества образования по физической культуре и мониторинга уровня физической подготовленности обучающихся.

## Учебно-тематический план Тематическое распределение часов

№	Разделы и темы	Количество часов			
		Примерная программа	Рабочая программа	Рабочая программа по классам	
				10	11
<b>I</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>140</b>	<b>140</b>	<b>70</b>	<b>70</b>
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>			в процессе урока	
<b>2</b>	<b>Способы физкультурной деятельности</b>			в процессе урока	
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование:</b>	<b>128+16,8 %</b>	<b>140</b>	<b>70</b>	<b>70</b>
	Физкультурно-оздоровительная деятельность			в процессе урока	
	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью		140	70	70
	-гимнастика с основами акробатики		28	14	14
	-легкая атлетика		40	20	20
	-лыжная подготовка,		28	14	14
	-спортивные игры		44	22	22
	-прикладно-ориентировочная подготовка			в содержании соответствующих разделов программы	
	-упражнения общеразвивающей направленности			в содержании соответствующих разделов программы	
<b>II</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>35</b>	<b>35</b>
	-Современные оздоровительные системы (аэробика, йога, шейпинг, пилатес и т. д.)		20	10	10
	-ОФП/спортивные игры		46	23	23
	-плавание		4	2	2
<b>ИТОГО:</b>		<b>210</b>	<b>210</b>	<b>105</b>	<b>105</b>

### Распределение учебного времени, отведенного на освоение физических качеств

Раздел учебной программы	рабочая программа	класс	
		10	11
<b>I. Базовая часть</b>	<b>140</b>	<b>70</b>	<b>70</b>
<b>Основы знаний</b>	<b>в процессе занятий</b>		
<b>Двигательные способности:</b>	<b>84</b>	<b>42</b>	<b>42</b>
выносливость	22	11	11
координация движений	16	8	8
скорость	12	6	6
гибкость	16	8	8
сила	18	9	9

Двигательные умения и навыки	32	16	16
Самостоятельные занятия	24	12	12
<b>II. Вариативная часть</b>	<b>70</b>	<b>35</b>	<b>35</b>
<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>105</b>	<b>105</b>

## Содержание учебного предмета Знания о физической культуре

### *Социокультурные основы*

*10 класс.* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование; предупреждение профессиональных болезней; поддержание репродуктивной функции; формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение - ВФСК ГТО.

*11 класс.* Основы законодательства РФ в области физической культуры и спорта, туризма, охраны здоровья. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации

### *Психолого-педагогические основы*

*10 класс.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

*11 класс.* Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях и сдаче норм ВФСК ГТО. Способы регулирования массы тела.

### *Медико-биологические основы*

*10 класс.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

*11 класс.* Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

### *Приемы саморегуляции*

*10–11 классы.* Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при

занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры, элементы йоги.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой (в т.ч. для сдачи норм ВФСК ГТО).

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные системы физического воспитания и формы занятий в режиме учебного дня, учебной недели и самостоятельной физкультурной деятельности.

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

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

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

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

#### **Лыжные гонки**

*10-11 классы.* Основы биомеханики передвижения на лыжах классическими и коньковым ходом, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Совершенствование техники передвижений на лыжах. Техника безопасности при занятиях лыжными гонками. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях лыжными гонками.

#### **Баскетбол**

*10–11 классы.* Терминология баскетбола. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

#### **Волейбол**

*10–11 классы.* Терминология волейбола. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

#### **Футбол**

*10–11 классы.* Терминология футбола. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях футболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях футболом.

#### **Гимнастика**

*10–11 классы.* Основы биомеханики гимнастических упражнений. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (в т.ч. на спортивных снарядах). Влияние гимнастических упражнений на телосложение. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Классическая аэробика.

#### **Легкая атлетика**

*10–11 классы.* Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции, прыжках в длину и высоту с разбега, метаниях на дальность. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**Прикладно-ориентировочная подготовка.** Прикладно-ориентировочные упражнения. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка и самостраховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Спортивные игры.** Развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, координации движений.

**Плавание.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

## Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

**знать/понимать:**

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

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать** приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м (с.)	5.0	5.4
	Бег 100 м (с.)	14.3	17.5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	10	-
	Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	14
	Прыжок в длину с места (см)	215	170
К выносливости	Кроссовый бег 3 км (мин, с.)	13.50	-
	Кроссовый бег на 2 км (мин, с.)	-	10.00

### Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 25 мин (юноши) и до 20 мин (девушки); прыгать в высоту с 9-15 м разбега одним из спортивных способов («согнув ноги», «перешагивание», «волна», «перекидной», «флоп»); преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия без опоры и с опорой; преодолевать рекомендованную в программе полосу препятствий (юноши); осуществлять челночный бег 10x10 (юноши), 5x20 (девушки).

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, дротик, утяжелённые малые мячи) с места и с полного разбега (12-15 м) в 5 бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5x2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1x1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 5 элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок через коня высотой 115-125 см способом ноги врозь (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см, стойку на руках, переворот боком и др. ранее освоенные элементы (юноши) и комбинацию из 5 ранее освоенных элементов (девушки); лазать по 2 канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

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

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже среднего уровня развития основных физических способностей с учётом 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 соревнованиях по легкоатлетическому 4-х борью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта; принимать участие в сдаче Государственных норм ВФСК ГТО.

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать своё 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.