МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**‌Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края‌‌**

**‌МО Кореновский район‌**​

**МАНОУ СОШ№5 им. трижды Героя Советского Союза А.И. Покрышкина МО Кореновский район**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Руководитель ШМО учителей физкультуры  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Гронь Ю.Г.  Протокол №1 от «31» августа 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Латуш Н. Г.  Протокол №1 от «31» августа 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор МАНОУ СОШ №5 имени трижды Героя Советского Союза А. И. Покрышкина МО Кореновский район  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Домащенко В. В.  Приказ № 310 от «31» августа 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура. Базовый уровень»**

для обучающихся 11 классов

Составитель: Таджибов Таджиб Вячеславович, учитель физкультуры

​**ст. Платнировская‌ 2023‌**​

Данная программа составлена на основе Федеральной рабочей программы среднего общего образования по физической культуре (базовый уровень) и с учетом обучения школьников в 10 классе по авторской программе «Физическая культура 10-11класс» В.И. Ляха, Москва «Просвещение», 2012 год. Примерной программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010. – 64с. – (Стандарты второго поколения), примерной основной программы основного общего образования решением регионального учебно-методического объединения системы общего образования Краснодарского края(протокол от 7 июля 2021 г. № 3) рабочей программы предметной линии учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха. 10-11 классы. Головко – М.: Просвещение, 2014. – 104 с.МИНИСТЕРСТВО БРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ КР

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В процессе освоения содержания предмета «Физическая культура» решаются задачи по разностороннему физическому, нравственному, эстетическому и этическому воспитанию личности старшеклассника, создаются возможности для межличностного общения и коллективного сотрудничества. Занятия по физической культуре создают неограниченные возможности для развития самостоятельности и активности, формируют у учащихся такие потребности, как стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации и творчеству.

Целью школьного физического воспитания 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.

Организация преподавания учебного предмета «Физическая культура» в МАОУ СОШ №4 им.М.С.Сахненко осуществляется при шестидневной учебной неделе в 10 классе в объеме 3 часа в неделю, в 11 классе - 3 часа в неделю. Учебное учреждение участвует в реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу».

В соответствии с методическими рекомендациями по реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» в общеобразовательных организациях Российской Федерации (разработаны Министерством образования и науки Российской Федерации, 2017 год) реализация данного проекта возможна через модульное построение учебного предмета «Физическая культура».

Данная рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» разработана исходя из организации и проведения уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой, при этом изучение модуля «Самбо» в течение всего учебного периода осуществляется двумя блоками по 17 часов в 1-м и 2-м полугодиях (10-11 классах) .

*Произведена корректировка примерной программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально­-технической базы образовательной организации.*

При планировании учебного материала настоящей программы модуль «Лыжные гонки» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания модуля «Самбо» и введен модуль «Кроссовая подготовка». Модуль «Легкая атлетика» реализуется двумя блоками: в 1-м полугодии проводятся уроки по темам «Беговые упражнения», «Прыжковые упражнения»; в 2-м полугодии - «Совершенствование техники метания в цель и на дальность». Раздел «Знания о физической культуре», содержащий учебный материал, в процессе освоения которого учащиеся 10-11 классов приобретают знания о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека, изучается школьниками в течение учебного года.

При разработке рабочей программы соблюдена практико­-ориентированная направленность и логическая последовательность освоения программного содержания модуля «Самбо». Данный модуль программы оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей**.**

Большая часть программного материала спланирована на открытом воздухе (легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры, преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий).

Для обеспечения большей прикладности, разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности обучающихся проводятся занятия на открытой местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. В связи с тем, что погодные условия периодически меняются и не всегда соответствуют нормальному режиму, прохождение отдельных модулей программы в ходе учебного процесса может меняться местами изучения. При этом обязательный минимум федерального государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры изучается в полном объеме.

*Понятийная база и содержание предмета «Физическая культура» основаны на положениях нормативно-правовых актов и документов Российской Федерации, в том числе:*

* Федерального закона от 29 декабря 2012 г. 2021 г. N 273- "Об образовании в Российской Федерации" ( далее закон);
* Федерального закона от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
* Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 N 413, в редакции приказа Минобрнауки России от 24.09.2020 N 519 (далее ФГОС среднего общего образования);
* Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28.06.2016 N 2/16-з);
* Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 года № 3/16));
* Планируемых результатов освоения обучающимися основной образовательной программы среднего общего образования МАОУ СОШ №4 им.М.С.Сахненко;
* Программы формирования универсальных учебных действий у обучающихся на ступени среднего общего образования МАОУ СОШ №4 им.М.С.Сахненко;
* Примерной программы воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20);
* Примерной авторской рабочей программы по предмету «Физическая культура» (Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы) доктора педагогических наук В. И. Ляха, М., 2021 г.;
* Примерной рабочей программы учебного модуля «Самбо» в рамках третьего урока в неделю по учебному предмету «физическая культура» для образовательных организаций, реализующих проект «самбо в школу» начального, основного и среднего общего образования (авт.: Копач А.А., Комиссарова Е.В. и др.), Краснодар, 2021г.;
* Образовательной программы по физической культуре, раздел «Самбо», для 2-11 классов (авт.:Алексеев Р.В. - учитель физической культуры ГОУ ЦО №118 города Москвы, Почетный работник общего образования, КМС по самбо);
* Приказа Минпросвещения России от 25.11.2019г. №636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020- 2024г.г.»;
* Приказа Минспорта России от 19.07.2017г № 542 «Об утверждении государственных требований ВФСК «ГТО» на 2018-2021г.г.».

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В части гражданского воспитания должны отражать:

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

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

— принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

— готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религи- озным, расовым, национальным признакам;

— готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в шко- ле и детско-юношеских организациях;

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

— готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности

В части патриотического воспитания должны отражать:

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

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

— идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу

В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:

— осознание духовных ценностей российского народа;

— сформированность нравственного сознания, этического поведения;

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

— осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

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

В части эстетического воспитания должны отражать:

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

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

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

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

В части физического воспитания должны отражать:

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

— потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

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

В части трудового воспитания должны отражать:

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

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

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

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

В части экологического воспитания должны отражать:

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

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

— активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

— расширение опыта деятельности экологической направленности

В части ценностей научного познания должны отражать:

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение универсальными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

— самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

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

— определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

— выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

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

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

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

— развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

2) базовые исследовательские действия:

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

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

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

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

— выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргу- менты для доказательства своих утверждений, задавать пара- метры и критерии решения;

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

— давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

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

— уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

— уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

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

3) работа с информацией:

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

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

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

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

— владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

1) общение:

— осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

— владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать кон- фликтные ситуации;

— развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

2) совместная деятельность:

— понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

— выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

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

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

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

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

Овладение универсальными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

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

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

— давать оценку новым ситуациям;

— расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

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

— оценивать приобретённый опыт;

— способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

2) самоконтроль:

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

**—** владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

— уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

— принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

3) принятие себя и других:

— принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

— принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

— признавать своё право и право других на ошибки;

— развивать способность понимать мир с позиции другого человека

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 10 КЛАСС**

По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:

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

— ориентироваться в основных статьях Федерального закона

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

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

По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:

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

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

— планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

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

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

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

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

— демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО

**11 КЛАСС**

**По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:**

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

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

— выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спор- том, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи

По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:

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

— организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма по- сле умственных и физических нагрузок;

— проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

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

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

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

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

— выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса ГТО

**Учащиеся должны освоить следующие двигательные умения, навыки и спо­собности:**

* ***в метаниях на дальность и на меткость***: метать раз­личные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые ма­лые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта броско­вых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в го­ризонтальную цель размером 2,5 X 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 X 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);

***в гимнастических и акробатических упражнениях***: вы­полнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или пере­кладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (девуш­ки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); 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), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), ла­зать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с по­мощью ног на скорость (юноши), выполнять 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 специально созданного комплексно­го упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.
* ***Физическая подготовленность*** должна соответствовать уров­ню (не ниже среднего) показателей развития физических спо­собностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индиви­дуальных возможностей учащихся. **Таблица 1.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Воз­раст, лет | Юноши | | | Девушки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16  17 | 5,1—4,8  5,0—4,7 | 5,1—4,8  5,0—4,7 | 4,4 и выше  4,3 | 6,1 и ниже  6,1 | 5,9—5,3 | 4,8 и выше  4,8 |
| 2 | Координаци­онные | Челночный бег 3 х 10 м, с | 16  17 | 8,2 и ниже  8,1 | 8,0—7,7  7,9—7,5 | 7,3 и выше  7,2 | 9,7 и ниже  9,6 | 9,3—8,7  9,3—8,7 | 8,4 и выше  8,4 |
| 3 | Скоростно­силовые | Прыжки в длину с места, см | 16  17 | 180 и ниже  190 | 195—210  205—220 | 230 и выше  240 | 160 и ниже  160 | 170—190  170—190 | 210 и выше  210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1100 и ниже  1100 | 1300—1400  1300—1400 | 1500 и выше  1500 | 900 и ниже  900 | 1050—1200  1050—1200 | 1300 и выше  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперёд из положения стоя, см | 16  17 | 5 и ниже  5 | 9—12  9—12 | 15 и выше  15 | 7 и ниже  7 | 12—14  12—14 | 20 и выше  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:  на высокой перекла­дине из виса, кол- во раз (юноши);  на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девушки) | 16  17 | 4 и ниже  5 | 8—9  9—10 | 11 и выше  12 | 6 и ниже  6 | 13—15  13—15 | 18 и выше  18 |

**Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет**

*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-корригирующей 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 выполнять ответные действия в ситуациях 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 физкультурно­спортивного 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 приёмы и тактические действия национальных видов спорта;
* составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;
* осуществлять судейство в избранном виде спорта;
* осуществлять судейство в соревнованиях по самбо;
* составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;
* выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Комплекс ГТО нацелен на повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннее развитие личности, в том числе гражданско- патриотическое воспитание.

Выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимися задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

На уровне среднего общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности». На изучение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с Учебным планом среднего общего образования МАОУ СОШ №4 им.М.С.Сахненко отводится 170 часов, из них в 10 классе 102 часа ежегодно (3 часа в неделю, 34 учебных недели), 11 классе 68 часов ежегодно (2 часа в неделю, 34 учебных недели).

В настоящей рабочей программе содержание предмета «Физическая культура» структурно представлено четырьмя тематическими разделами. Каждый раздел состоит из взаимосвязанных тематических линий (модулей) обеспечивающих непрерывность изучения предмета на уровне общего образования и преемственность учебного процесса на уровне среднего общего образования.

Для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, в рамках проекта

В рамках реализации Всероссийского проекта «Самбо в школу» данная рабочая программа предусматривает в течение учебного года в 10-11 классе выделение 34 часа, от объема времени, отводимого на изучение модуля «Самбо» раздела «Физическое совершенствование».

**Раздел 1.Физическая культура как область знаний**

**1.1.История и современное развитие физической культуры**

История и современное развитие физической культуры

Компоненты основ культуры здорового образа жизни (физическая культура, культура движений, культура досуга, культура поведения, культура питания).

Различные практики по предоставлению населению услуг физкультурно-спортивного и оздоровительного характера.

**1.2.Современное представление о физической культуре (основные понятия).**

Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо.

Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.

Прикладные аспекты Самбо.

Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах.

Спорт и спортивная подготовка.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

**1.3.Физическая культура человека.**

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье.

Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.

Правомерность применения приемов Самбо, понятие о необходимой обороне.

**Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

**2.1.Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

Организация досуга средствами физической культуры.

**2.2.Оценка эффективности занятий физической культурой**

Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья и расчет «индекса здоровья» (на примере пробы Руфье).

Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма.

Алгоритм действий в непредвиденных ситуациях на занятиях физической культурой и спортом (оказание первой помощи и т.д.).

**Раздел 3. Физическое совершенствование.**

**3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

**3.2.Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно­-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно­-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609).

**3.3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.**

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши).

Общефизическая подготовка.

Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).

**Модуль 1 «Гимнастика с основами акробатики»:**

Общая и специальная физическая подготовка.

Общефизические упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений, сохранение правильной осанки, пр.

Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, собственного веса, гантелей, иного спортивного оборудования в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа.

Специальные упражнения на развитие силы кистей рук и укрепление стоп ног. Комплексы физических упражнений различной направленности с использованием различного спортивного оборудования и без него.

Гимнастика с элементами акробатики.

Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики:

- перевороты;

-акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы, освоенные ранее (юноши), комбинации из шести ранее освоенных элементов (девушки), пр.

Гимнастические упражнениями прикладного характера.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.

Опорные прыжки:

Юноши : прыжок ноги врозь через коня (в длину).

Девушки: прыжок углом с косого разбега махом одной и толчком другой (конь в ширину).

Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине.

Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног и на скорость.

Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.

Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.

Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад.

Эстафеты, игры-задания, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

**Модуль 2 «Легкая атлетика»:**

Требования к технике безопасности.

Метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Развитие выносливости,

Развитие скоростно-силовых способностей.

Развитие скоростных способностей.

Проведение самостоя­тельных занятий прикладной физической подготовкой.

Овладение организатор­скими умениями.

**Модуль 3 «Спортивные игры»**: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, гандбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Баскетбол.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек

Совершенствование ловли и передачи мяча

Совершенствование техники ведения мяча

Совершенствование техники бросков мяча

Совершенствование техники защитных действий

Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

Совершенствова­ние тактики игры.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Волейбол.

Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек

Совершенствование техники приёма и передачи мяча

Совершенствование техники подачи мяча.

Совершенствование техники нападающего удара.

Совершенствование техники защитных действий

Совершенствование тактики игры

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

**Модуль 4 «Самбо».**

Специально-подготовительные упражнения

Повторение упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки.

Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях: в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д.

Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол спортивного зала).

Усложнение специально- подготовительных упражнений для техники. Использование упражнений в парах и тройках.

Техническая подготовка.

Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки.

Самозащита.

Освобождение от захватов в стойке и положении лежа: от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку) - рукава, руки, отворота одежды; от захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног.

Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук.

Освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).

Тактическая подготовка.

Игры-задания.

Схватки по заданию в парах и группах занимающихся.

Моделирование ситуаций самозащиты.

**Модуль 5 «Кроссовая подготовка».**

ТБ на уроках кроссовой подготовки.

Бег в равномерном темпе 15мин.

Кросс по пересеченной местности.

Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе.

Медленный, равномерный (с одной скоростью), продолжительный бег на средние дистанции.

Шестиминутный бег на результат.

Бег 1000м на результат.

Бег 2000м на результат.

**Раздел 4. Национальные, региональные и этнокультурные особенности**

**4.1. Региональный компонент**

**Модуль 3.Спортивные игры с элементами гандбола**

Гандбол:

Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек.

Совершенствование ловли и передачи мяча.

Совершенствование техники ведения мяча.

Совершенствование техники бросков мяча.

Совершенствование техники защитных действий.

Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей

Совершенствование тактики игры

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

**4.2. По выбору учителя, обучающихся, определяемый самой школой.**

**Модуль 3. Спортивные игры с элементами футбола**

Футбол:

Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек

Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.

Совершенствование техники ведения мяча.

Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей

Совершенствование техники защитных действий

Совершенствование тактики игры.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму.

1. **КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

В таблице 2 дано распределение учебного времени на различные разделы и модули программного материала для обучающихся 5 - 9 классов.

В таблице 3 - тематическое планирование с определением основных видов учебной и воспитательной деятельности\* обучающихся.

Основные направления воспитательной деятельности:

1 - Патриотическое воспитание

2 - Гражданское воспитание

3 - Духовно-нравственное воспитание

4 - Эстетическое воспитание

5 - Ценности научного познания

6 - Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

7 - Экологическое воспитание

1. - Трудовое воспитания

\*- основные направления воспитательной деятельности в таблице 3 отмечены порядковым номером.

**Таблица 1.**

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ РАЗДЕЛЫ И МОДУЛИ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№. раздела, модуля** | **темы** | **общее кол- во часов** | **классы** | |
| 10 | 11 |
| **Раздел 1** | **Физическая культура как область знаний** | **9** | **6** | **3** |
| **1.1.** | История и современное развитие физической культуры | 3 | 2 | 2 |
| **1.2.** | Современное представление о физической культуре (основные понятия)  Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | 3 | 2 | 2 |
| **1.3.** | Физическая культура человека | 3 | 2 | 2 |
| **Раздел 2** | **Способы физкультурной деятельности** | **3** | **2** | **2** |
| **2.1.** | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | 1,5 | 1 | 1 |
| **2.2.** | Оценка эффективности занятий физической культурой | 1,5 | 1 | 1 |
| **Раздел 3** | **Физическое совершенствование** | **158** | **94** | **94** |
| **3.1** | **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | **3** | **2** | **2** |
| **3.2** | **Спортивно-оздоровительная деятельность**  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609): | **155** | **92** | **92** |
| **Модуль 1** | Гимнастика с основами акробатики | **17** | **10** | **10** |
| **Модуль 2** | Легкая атлетика | **26** | **16** | **16** |
| **Модуль 3** | Спортивные игры с элементами баскетбола, волейбола | **27** | **16** | **16** |
| **Модуль 4** | Самбо | **56** | **34** | **34** |
| **Модуль 5** | Кроссовая подготовка | **11** | **6** | **6** |
| **3.3.** | **Прикладно - ориентированная деятельность** | **4** | **2** | **2** |
| **Раздел 4** | **Национальные, региональные и этнокультурные особенности** | **14** | **8** | **8** |
| **4.1.**  **Модуль 3** | **Региональный компонент** | | | |
| Спортивные игры с элементами гандбола | 7 | 4 | 4 |
| **4.2.**  **Модуль 3** | **Компонент по выбору учителя, обучающихся, определяемый самой школой** | | | |
| Спортивные игры с элементами футбола | 7 | 4 | 4 |
|  | **Всего** | **170** | **102** | **102** |

**Таблица 3.**

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ И  
ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Темы** | **Количество часов** | | **Основные виды**  **деятельности обучающихся** | **Основные**  **направле­ния**  **воспита­тельной**  **деятель­ности** |
| **10 класс** | **11 класс** |  |  |
| **Раздел 1.Физическая культура как область знаний - часов** | | **6** | **6** |  |  |
| **1.1. История и современное развитие физической культуры - ч.** | | **2** | **2** |  |  |
| **История и современное развитие физической культуры**  Компоненты основ культуры здорового образа жизни (физическая культура, культура движений, культура досуга, культура поведения, культура питания).  Различные практики по предоставлению населению услуг физкультурно-спортивного и оздоровительного характера.  Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека | Статьи Конституции РФ, в которых установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральные законы «О физической культуре и спорте в РФ» (принят в 2007 г.); «Об основах туристической деятельности в РФ» (принят в 1996 г.); «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» (принят в 2011 г.); «Об образовании в Российской Федерации» (принят в 2012 г.)  Физическая культура — важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности  Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу. | | | Владеют информацией о российской и международной практике по организации услуг для населения физкультурно-спортивного и оздоровительного характера.  Знают компоненты основ культуры здорового образа жизни, пути, возможности и формы их реализации под руководством преподавателя.  Объясняют важность бережного отношения к природе.  В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших. | **1,2,3**,**6,8** |
| **1.2 Современное представление о физической культуре (основные понятия) - 3 ч** | | ***2*** | **2** |  |  |
| Прикладные аспекты Самбо.  Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах.  Спорт и спортивная подготовка.  Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. | | | Изучают самбо как средство физического воспитания, знают ее краткую характеристику: спортивное, оздоровительное и прикладное значение, основные этапы возникновения и развития. | **1,2,3**,5,**6,8** |
| **1.3. Физическая культура человека- ч.** | | **2** | **2** |  |  |
| Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье.  Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».  Техника движений и ее основные показатели. | Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры. Правомерность применения приемов Самбо, понятие о необходимой обороне.  Понятие о технике Самбо.  Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. | | | Овладевают правилами техники безопасности во время выполнения нормативов ГТО.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения комплекса ГТО. | **5,6** |
| **Раздел 2.** **Способы физкультурной деятельности- 3 часа** | | **2** | **2** |  |  |
| 2.1.Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | Подбор упражнений для составления индивидуальных комплексов утренней гимнастики.  Самостоятельные занятия по развитию качеств и подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО». | | | Умеют использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни, при организации самостоятельных занятий: физкультминуток, динамических часов, организации активного отдыха и участии в спортивных и оздоровительных мероприятиях. | **5,6** |
| 2.2.Оценка эффективности занятий физической культурой | Организация досуга средствами физической культуры  Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).  Участие в сдаче норм комплекса ВФСК « ГТО». | | | Наблюдают за собственным физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. | **5,6** |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование 158** | | **94** | **94** |  |  |
| **3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность- 3 часа** | | **2** | **2** |  |  |
| Комплексы общеразвивающих упражнений | Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК « ГТО». | | | Знают о физической культуре как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека.  Знают о влиянии физических упражнений на телосложение.  Знают и умеют выполнять упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Планируют недельный двигательный режим с учетом различных форм двигательной активности | **5,6** |
| Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры | Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно­-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). | | | Знают и применяют индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно¬-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). | **5,6** |
| **3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность - 155**  Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609): | | **92** | **92** |  |  |
| **Модуль 1. Гимнастика с основами акробатики -17 часов** | | **10** | **10** |  |  |
| Общая и специальная физическая подготовка.  Гимнастика с элементами акробатики.  Опорные прыжки.  Гимнастические упражнениями прикладного характера | Общефизические упражнения на развитие ловкости, равновесия, координации движений, сохранение правильной осанки, пр.  Упражнения на развитие силы мышц нижних и верхних конечностей, собственного веса, гантелей, иного спортивного оборудования в различных исходных положениях - стоя, сидя, лежа.  Специальные упражнения на развитие силы кистей рук и укрепление стоп ног. Комплексы физических упражнений различной направленности с использованием различного спортивного оборудования и без него.  Развитие равновесия, силы, гибкости и ловкости средствами, спортивной гимнастики с элементами акробатики:  - перевороты;  -акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы, освоенные ранее (юноши), комбинации из шести ранее освоенных элементов (девушки), пр.  Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.  Юноши : прыжок ноги врозь через коня (в длину).  Девушки: прыжок углом с косого разбега махом одной и толчком другой (конь в ширину).  Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине.  Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног и на скорость.  Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.  Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.  Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.  Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад.  Эстафеты, игры-задания, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. | | | Различают строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.  Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из разученных упражнений.  Составляют комплексы общеразвивающих  упражнений с предметами. Демонстрируют  комплекс упражнений с предметами.  Описывают, анализируют и сравниваю технику выполнения упражнений в висах и упорах.  Составляют комплекс из числа  изученных упражнений  Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности.  Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.  Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей.  Знают о прикладном значении гимнастических упражнений.  Умеют технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, упражнения на низкой и высокой перекладине, лазание по канату.  Эстетически выразительно выполняют упражнения на гимнастических снарядах. | **4,5,6** |
| **Модуль 2. Легкая атлетика -26 часов** | | **16** | **16** |  |  |
| **Бег - 9 часов** | | **6** | **6** |  |  |
| **Прыжки -9 часов** | | **5** | **5** |  |  |
| **Метания – 8 часов** | | **5** | **5** |  |  |
| Требования к технике безопасности.  Метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели;  кросс по пересечённой местности;  бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.  Развитие выносливости,  Развитие скоростно-силовых способностей.  Развитие скоростных способностей.  Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.  Овладение организаторскими умениями. | Совершенствование техники спринтерского бега  Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег  Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.  Финальное усилие. Эстафетный бег.  Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.  Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.  Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4- 6 серий по 20 – 30 м).  Совершенствование техники длительного бега  Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м  Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин, бег на 2000 м  Прыжки в высоту:  Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега  Прыжки в высоту с 9–11 шагов разбега.  Развитие силовых и координационных способностей.  Прыжки в длину с места – на результат. Прыжки через препятствия, тройной и пятерной прыжки с места.  Прыжки в длину:  Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Прыжки в длину с 13–15 шагов разбега.  Совершенствование техники метания в цель и на дальность.  Ю: Метание мяча весом 150 г с 4–5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м.  Д: Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 12—14 м.  Ю: Метание гранаты 500–700 г с места на дальность, лежа в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12–15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10–12 м.  Д: Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.  Ю: Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из раз- личных исходных положений с места, с 1—4 шагов вперёд-вверх на дальность и задан- ное расстояние  Д: Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из раз- личных исходных положений с места, с 1—4 шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. | | | Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют  вариативное выполнение беговых упражнений, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности  Демонстрируют стартовый разгон в беге на короткие дистанции, демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасность. Знают понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в беге, описывать разные виды ходьбы.  Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. | **5,6** |
| **Модуль 3. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол -27 часов.** | | **16** | **16** |  |  |
| **Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол – 14 часов.** | | **8** | **8** |  |  |
| Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек  Совершенствование ловли и передачи мяча  Совершенствование техники ведения мяча  Совершенствование техники бросков мяча  Совершенствование техники защитных действий  Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.  Совершенствова­ние тактики игры.  Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений  Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).  Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.  Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)  Техника перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.  Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.  Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.  Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей  Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. | | | Знают и называют способы передвижения и основы технических приёмов. Демонстрируют и применяют в игре технические приёмы и  тактические действия. Выявляют наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий; Демонстрируют динамику развития физических качеств и способностей.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности.  Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности | **3,4,5,6** |
| **Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол – 13 часов.** | | **8** | **8** |  |  |
| Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек  Совершенствование техники приёма и передачи мяча  Совершенствование техники подачи мяча.  Совершенствование техники нападающего удара.  Совершенствование техники защитных действий  Совершенствование тактики игры | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.  Варианты техники приема и передач мяча.  Варианты нападающего удара через сетку.  Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.  Техника защитных действий.  Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите  Игра по упрощенным правилам волейбола.  Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.  Эстафеты, подвижные игры с волейбольным мячом. Круговая тренировка. | | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности. Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха | **3,4,5,6** |
| **Модуль 4. Самбо – 68 ч** | | **34** | **34** |  |  |
| Специально  подготовительные упражнения | Повторение упражнений, изученных на предыдущих этапах подготовки.  Гигиена , форма одежды , предупреждение травм.  Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.  Совершенствование различных приёмов самостраховки в усложнённых условиях:  в движении, с повышением высоты падений, на точность приземления, с ограничением возможностей (без рук, связанные ноги и др.) и т.д.  Ознакомление с приёмами самостраховки на твердом покрытии (деревянный или синтетический пол  спортивного зала).  Усложнение специально подготовительных упражнений для техники.  Использование упражнений в парах и тройках. | | | Умеют выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты самостраховки.  Уметь выполнять самостоятельно, характеризовать и демонстрировать аудитории варианты специально  подготовительных упражнений  для техники. | **1,3,4,5,6** |
| Техническая подготовка | Совершенствование приёмов, изученных на предыдущих этапах подготовки.  Самозащита  Освобождение от захватов в стойке и положении лежа:  от захватов одной рукой (спереди, сзади, сбоку)  рукава, руки, отворота одежды;  захватов двумя руками (спереди, сзади, сбоку) - руки, рук, рукавов, отворотов одежды, ног.  Освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, с руками и без рук.  Освобождение от захватов за шею (попыток удушений) пальцами рук, плечом и предплечьем, поясом (спереди, сзади, сбоку).  Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний.  Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. | | | При изучении приёмов  Самозащиты умеют использовать  материал, разученный ранее,  адекватно возникающей  ситуации (броски, болевые  приёмы, удержания).  Умеют правильно оценивать  ситуацию (степень риска) при необходимости применения  техники самозащиты | **5,6** |
| Тактическая подготовка. | Основные средства тактики (техника, физические и морально-волевые качества).  Сочетание основных средств тактики для достижения победы в схватках.  Специфические особенности техники и тактики в зависимости от индивидуальных способностей самбиста. Особенности тактики в командных соревнованиях.  Тактические действия: изучение противника (разведка), подготовка нападения, маневрирование (перемена стойки, захвата, использование площади ковра), вызов определенных движений или усилий со стороны противника и скрытие собственных намерений и действий, нападение, защита и контрнападение.  Игры-задания.  Схватки по заданию в парах и группах занимающихся.  Моделирование ситуаций самозащиты.  Изучение использования техники работы по «болевым точкам», использование подручных средств самозащиты. Тактика ведения боя против нескольких соперников. | | | Умеют проявлять приобретённые на занятиях навыки в условиях соперничества (игры, схватки) и ситуациях самозащиты.  Знают и умеют выполнять различные тактические действия:  Умеют применять изученные приёмы адекватно возникающей тактической ситуации, конструировать комбинации из различных групп приёмов.  Сохраняют мотивацию к занятиям Самбо. | **5,6** |
| **Модуль 5. Кроссовая подготовка – 11 ч** | | **6** | **6** |  |  |
| ТБ на уроках кроссовой подготовки.  Бег в равномерном темпе 15мин.  Кросс по пересеченной местности.  Чередование бега с ходьбой в равномерном темпе.  Медленный, равномерный (с одной скоростью), продолжительный бег на средние дистанции. | Бег «фартлек». Смешанное передвижение.  Бег с ускорением, наперегонки; гандикапом.  Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом.  Бег в чередовании с ходьбой 1000 м.  Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом.  Бег в чередовании с ходьбой 1000 м.  Общеразвивающие упражнения.  Бег в чередовании с ходьбой 1200м.  Общеразвивающие упражнения.  Бег в чередовании с ходьбой 1500м.  Шестиминутный бег на результат.  Бег 1000м на результат.  Бег 2000м на результат. | | | Описывают и демонстрируют технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега.  Знают и применяют на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности.  Овладевают правилами техники безопасности во время выполнения нормативов ГТО.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения комплекса ГТО. | **2, 5,6** |
| **3.3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность-4 ч** | | **2** | **2** |  |  |
| Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по  движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности;  передвижение в висах и упорах.  Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка.  Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры). | Эстафеты и игры с использованием элементов легкой атлетики, спортивных игр, гимнастических упражнений.  Прыжки через вращающуюся скакалку.  Метание мяча на точность и дальность, в цель, по стоящим и движущимся мишеням, на точность и дальность отскока.  Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения. | | | Знают правила организации и проведения эстафет с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.  Составляют индивидуальные комплексы упражнений различной направленности. Планируют, организовывают и проводят самостоятельные занятия с контролем и регулированием физической нагрузки. | **2, 5,6** |
| **Раздел 4. Национальные, региональные и этнокультурные особенности -14 часов** | | **7** | **7** |  |  |
| **Региональный компонент**  **Модуль 3. Спортивные игры с элементами гандбола - 7 часов.** | | **4** | **4** |  |  |
| Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек.  Совершенствование ловли и передачи мяча.  Совершенствование техники ведения мяча.  Совершенствование техники бросков мяча.  Совершенствование техники защитных действий.  Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей  Совершенствование тактики игры  Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, ловли и передач мяча, техники ведения мяча, техники бросков мяча, техники защитных действий  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.  Совершенствование тактики игры Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите  Совершенствование ловли и передачи мяча  Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).  Игра по упрощенным правилам ручного мяча  Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.  Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват).  Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передач мяча; оценивают технику их выполнения ; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности.  Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности.  Организуют совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. | **5,6** |
| **Компонент по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой**  **Модуль 3. Спортивные игры с элементами футбола – 7 часов.** | | **4** | **4** |  |  |
| Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.  Совершенствование техники ведения мяча.  Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей  Совершенствование техники защитных действий  Совершенствование тактики игры. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей  Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму. | Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.  Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча  Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника.  Варианты остановок мяча ногой, грудью.  Совершенствование техники ведения мяча  Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.  Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам.  Позиционное нападение без изменения позиции игроков.  Игра по упрощённым правилам.  Совершенствование тактики игры  Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | | | Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности.  Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Организуют совместные занятия футболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха | **5,6** |

***Критерии и нормы оценки знаний обучающихся***

Оценка успеваемости по физической культуре в 10-11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели:

- уровень соответствующих знаний,

- степень владения двигательными умениями и навыками,

- умение осуществлять физкультурно - оздоровительную и спортивную деятельность,

- выполнение учебных нормативов.

Оценка стимулирует активность подростка, интерес к занятиям и физической культурой, желание улучшить собственные результаты и осуществляется с учетом психологических особенностей подростков. Выставление той или иной оценки производится аргументированно, с привлечением учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей, с ориентиром на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, на стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Необходимо обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития обучающихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** *-* это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Контроль усвоения практической части.***

***«Отлично»,*** выставляется, когда двигательное действие выполнено правильно (точно и адекватно), уверенно и легко.

**«Хорошо»,** выставляется, когда движение выполнено в целом правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движения.

**«Удовлетворительно»**, выставляется, когда ученик совершает одну грубую ошибку, ведущую к искажению основы техники движений или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения.

**«Неудовлетворительно»** выставляется, когда двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении техники движения

***Контроль усвоения теоретической части.***

***«Отлично»,*** если обучающийся понимает суть изучаемого материала, логично и полно излагает с использованием конкретных примеров;

**«Хорошо»,** если в ответе имеются небольшие неточности и ошибки при понимании сути теоретического материала;

**«Удовлетворительно»**, если имеет место искажение сути излагаемого материала обучающимся, он не может использовать знания на практике;

**«Неудовлетворительно»** обучающийся получает за непонимание сути изучаемого материала, за плохое владение теоретическими знаниями.

***Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего* образования:**

• Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам программы.

• Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

• Самостоятельная разработка и демонстрирование комплекса упражнений для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

• Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой.

• Качественное выполнение технических элементов по всему программному материалу.

• Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.

**Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по  
модулю «Самбо»:**

* Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.
* Самостоятельно выполнять упражнения на развитие «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
* Качественно выполнять упражнения прикладного характера.
* ***Выполнять тестовые упражнения модуля «Самбо» (самозащита)»:***
* Лазание по канату (м).
* Подтягивание на высокой перекладине (из виса лёжа на низкой перекладине) (кол-во раз).
* Упражнения базовой техники Самбо (баллы).
* Упражнения техники Самозащиты (баллы).
* Демонстрировать упражнения по Самбо из ВФСК «ГТО».

При осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» (Методические рекомендации Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РФ от 02.12.2015 г. №081447) законодательством в сфере образования не установлено требование обязательной сдачи всеми обучающимися нормативов Комплекса ГТО, в связи с чем невыполнение нормативов Комплекса ГТО не может являться основанием для неудовлетворительной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации по предмету «Физическая культура». При этом выполнение обучающимися нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на бронзовый, серебряный и золотой знаки отличия являются качественным показателем решения поставленной задачи перед обучающимися в соответствии с ФГОС и может соответствовать отметке «отлично».

Методы оценивания знаний по предмету «Физическая культура»: стандартизированные письменные и устные работы, тестирование.

Для оценивания способов физкультурной деятельности могут использоваться методы: письменные и устные работы, практические и творческие работы, наблюдения, анализ рабочей тетради учащегося.

Для оценивания техники выполнения двигательного действия используются методы: наблюдения, контроль техники выполнение упражнения.

Для оценивания уровня физической подготовленности используются контрольные испытания (тесты).

Оценочные процедуры осуществляются по итогам изучения каждого из разделов.

Основной процедурой итоговой оценки достижения метапредметных результатов может являться защита итогового индивидуального проекта. Продуктом проектной деятельности могут быть:

* письменная работа (реферат, аналитические материалы, обзорные материалы, отчёты о проведённых исследованиях, стендовый доклад и др.);
* творческая работа, представленная в виде выполнения физических упражнений, компьютерной программы и др.;
* материальный объект, макет, иное конструкторское изделие.

**Приложение 1.**

**ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО МАТЕРИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ  
ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Перечень спортивного оборудования и инвентаря для общеобразовательных учреждений** | |
| **№** | **Наименование** |
| ***Спортивные игры*** | |
| 1 | Щит баскетбольный игровой (комплект) |
| 2 | Щит баскетбольный тренировочный |
| 3 | Щит баскетбольный навесной |
| 4 | Ворота, трансформируемые для гандбола и мини- футбола(комплект) |
| 5 | Ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект) |
| 6 | Табло игровое (электронное) |
| 7 | Мяч баскетбольный №7 массовый |
| 8 | Мяч баскетбольный №7 для соревнований |
| 9 | Мяч баскетбольный №5 массовый |
| 10 | Мяч футбольный №4 массовый |
| 11 | Мяч футбольный №5 массовый |
| 12 | Мяч футбольный №5 для соревнований |
| 13 | Мяч волейбольный |
| 14 | Мяч гандбольный № 2 |
| 15 | Мяч гандбольный № 3 |
| 16 | Сетка волейбольная |
| 17 | Насос для накачивания мячей с иглой |
| 18 | Жилетки игровые |
| 19 | Сетка для хранения мячей |
| 20 | Конус игровой |
| ***Гимнастика*** | |
| 21 | Стенка гимнастическая |
| 22 | Скамейка гимнастическая |
| 23 | Комплект матов гимнастических |
| 24 | Модуль гимнастический многофункциональный |
| 25 | Мостик гимнастический подкидной |
| 26 | Бревно гимнастическое напольное |
| 27 | Кронштейн навесной для канатов |
| 28 | Канат для лазания 5м. (со страховочным устройством) |
| 29 | Перекладина гимнастическая пристенная |
| 30 | Коврик гимнастический |
| 31 | Палка гимнастическая |
| 32 | Обруч гимнастический |
| 33 | Скакалка гимнастическая |
| ***Легкая атлетика*** | |
| *34* | Стойки и планка для прыжков в высоту (комплект) |
| *35* | Мяч для метания |
| *36* | Инвентарь для прыжков в длину |
| **Общефизическая подготовка** | |
| 37 | Перекладина навесная универсальная |
| 38 | Брусья навесные |
| 39 | Снаряд «Доска наклонная» |
| 40 | Г орка атлетическая |
| 41 | Комплект гантелей обрезиненных |
| 42 | Эспандер универсальный |
| 43 | Лестница координационная (12 ступеней) |
| 44 | Комплект медболов |
| ***Самбо*** | |
| *45* | Ковер для самбо |
| *46* | Набор поясов Самбо (красного и синего цвета ) |
| **Оборудование для кабинета по физической культуре и проведения соревнований** | |
| 42 | Скамейка для степ-теста - пьедестал |
| 43 | Весы напольные |
| 44 | Сантиметр мерный |
| 45 | Аппаратура для музыкального сопровождения |
| 46 | Персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов) |
| 47 | Аптечка медицинская |
| 48 |  |
| **Оборудование для спортзала** | |
| 49 | Сетка заградительная |
| 50 | Скамейки гимнастические |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Приложение 2.**

**Учебно-методические ресурсы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Количество** | **Примечание** |
| 1 | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | |
| 1.1 | * Стандарт среднего общего образования по физической культуре; * Лях В. И.Физическая культура. Примерные рабочие программы.Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 80 с | 1  1 |  |
| 1.2 | **Учебники для учащихся:**   * Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 7-е изд., перераб., доп. - М.: Просвещение, 2019. - 271 с.; | 1  1  1  1 |  |
| **Пособия для учителя:**   * А.Я.Данилюк, А.М.Кондаков, В.А.Тишков. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.-М.:Просвещение, 2009г.; * Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации.10—11 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2017. — 191 с. |
| 1.3 | * Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор/ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - М.: Просвещение, 2010 - 233с.; * Методическое пособие для руководителей и специалистов по физическому воспитанию. Общие требования к местам проведения занятий по физической культуре, / под общ. ред.Федченко Н.С. – М.: Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания,2013; * Школа без насилия. Методическое пособие / Под ред. Н.Ю. Синягиной, Т.Ю. Райфшнайдер. — М.: АНО «ЦНПРО», 2015. — 150 с.; * А.В. Царик. Справочник работника физической культуры и спорта. – М.: Спорт, 2018. – 1144 с.; * Г. И. Погадаев. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1–11 классы. Методическое пособие М.,Издательство «ДРОФА», корпорация "Российский учебник" , 2016. – 192 с.; * Виленский, М.Я. Физическая культура : учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва : КноРус, 2020. — 214 с. * Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с. | 1  1  1  1  1  1 |  |

**Приложение 3.**

**Электронные ресурсы**

<http://www.edu.gov.ru> Министерство просвещения РФ;

<http://fsu.edu.ru> (официальный сайт Федерального совета по учебникам);

<http://www.prosv.ru> (издательство «Просвещение;

<http://www.russkoe-slovo.ru> (издательство «Русское слово») ;

<http://www.akademkniga.ru> (издательство «Академкнига/Учебник»);

<http://www.edu.ru> Федеральный портал «Российское образование»;

<http://www.minobrnauki.gov.ru> Министерство образования и науки РФ;

<http://www.school-сollection.edu.ru> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;

<http://www.vestnik.edu.ru> Журнал «Вестник образования»;

<http://www.uroki.ru> Образовательный портал «Учеба»;

<https://www.prosv.ru> ГК «Просвещение»;

<http://русское-слово.рф> Издательство «Русское слово»;

<https://minstm.gov.ru> Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации;

<http://www.rosolimp.ru> официальный сайт Всероссийской олимпиады школьников: задания прошлых лет для работы с одаренными детьми;

<http://firstedi.ruzhurnaly/fizicheskaya-kultura-v-shkole> журнал «Физическая культура в школе»;

<http://www.trainer.h1.ru> сайт учителя физкультуры;

<http://zdd.1september.ru> газета "Здоровье детей";

<http://spo.1september.ru> газета "Спорт в школе";

<http://festival.1september.ru> Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»;

<http://sportlaws.infosport.ru> Спортивное право;

<http://kzg.narod.ru> Журнал «Культура здоровой жизни» «Если хочешь быть здоров».

**Приложение 4**

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура —10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения, 10 класс (16-17 лет)** | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег на 30 м (сек) | 4,70 | 5,00 | 5,40 | 5,20 | 5,40 | 6,10 |
| Бег на 60 м (сек) | 8,20 | 9,00 | 9,50 | 9,20 | 10,00 | 10,50 |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 8,00 | 8,40 | 9,20 | 8,70 | 9,30 | 10,00 |
| Бег 2000 метров (мин, сек) | 8,15 | 8,50 | 9,20 | 10,10 | 11,40 | 12,40 |
| Бег 3000 метров (мин, сек) | 12,30 | 13,30 | 15,00 | Без учета времени | | |
| 6-минутный бег (метр) | 1350 | 1250 | 1150 | 1250 | 1150 | 1050 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 35 | 32 | 25 | 15 | 10 | 8 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 220 | 205 | 175 | 200 | 175 | 160 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 11 | 9 | 7 | — | — | — |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | — | — | — | 17 | 12 | 10 |
| Метание гранаты 500 (д), 700 (м) грамм (метр) | 32 | 26 | 22 | 18 | 13 | 11 |
| Наклон вперед из положения сидя (см) | 17 | 10 | 8 | 19 | 13 | 11 |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин) | 136 | 126 | 106 | 146 | 136 | 108 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 42 | 39 | 38 | 37 | 34 | 32 |

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура —11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения, 11 класс (17-18 лет)** | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег на 30 м (сек) | 4,50 | 4,80 | 5,10 | 5,00 | 5,30 | 6,00 |
| Бег на 60 м (сек) | 8,00 | 8,80 | 9,30 | 9,00 | 9,80 | 10,30 |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 7,80 | 8,10 | 9,00 | 8,60 | 9,20 | 9,90 |
| Бег 2000 метров (мин, сек) | 7,50 | 8,10 | 9,00 | 10,00 | 11,30 | 12,20 |
| Бег 3000 метров (мин, сек) | 12,00 | 13,00 | 14,30 | Без учета времени | | |
| 6-минутный бег (метр) | 1400 | 1300 | 1200 | 1300 | 1200 | 1100 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 40 | 37 | 28 | 15 | 12 | 10 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 235 | 215 | 185 | 205 | 180 | 170 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 12 | 10 | 8 | — | — | — |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | — | — | — | 8 | 6 | 4 |
| Метание гранаты 500 (д), 700 (м) грамм (метр) | 38 | 32 | 26 | 23 | 18 | 12 |
| Наклон вперед из положения сидя (см) | 17 | 11 | 8 | 20 | 13 | 11 |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин) | 140 | 137 | 128 | 145 | 140 | 130 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 45 | 42 | 39 | 40 | 36 | 34 |