

Управление образования АМО ГО «Сыктывкар»
Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Женская гимназия»

Рассмотрено на заседании МО
Протокол № 1
«31» августа 2021 г.

Утверждаю:
Директор МАОУ «Женская гимназия»
 / Кулимова В.В.
«31» августа 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«Физическая культура»

среднее общее образование
(10– 11 классы)
срок реализации – 2 года

Составитель:
Я.В. Евгенова

Сыктывкар
2021 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (далее РПУП) разработана для организации образовательной деятельности по физическому воспитанию учащихся 10-11 классов и составлена на основе ФГОС, основных направлений Программы воспитания МАОУ «Женская гимназия», на основе комплексной программы, составленной д.п.н. В.И. Ляхом и к.п.н. А.А. Зданевичем.

Особая роль отводится воспитанию духовно развитой личности, формированию гуманистического мировоззрения, чувства патриотизма, ценностям отечественной культуры. Побуждение учащихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения осуществляется посредством следования правилам, вытекающим из ценностей гимназии, выработка и принятие которых описана в Рабочей программе воспитания (далее - РПВ) МАОУ «Женская гимназия» (модуль «Гимназический урок»). Данные ценности вырабатываются педагогическим, ученическим и родительским сообществами. Они ежегодно обсуждаются и обновляются. На уроке физической культуры обеспечивается договор о правила работы группы (команды), выполнения домашних, индивидуальных занятий, обеспечивается анализ учащимися их выполнения и важность их выполнения.

Применение на уроках интерактивных форм работы с обучающимися является ведущей формой организации учебной деятельности. На уроках физической культуры, в соответствии с Программой развития УУД и РПВ используются такие формы совместной деятельности учащихся, как игра, командные и индивидуальные соревнования. В целях поддержки формирования культуры дискуссий практикуется защита индивидуальных проектов, доклады.

Нормативная продолжительность изучения содержания программы по физическому воспитанию - 3 часа в неделю (10 классы – 108, 11 классы - 102 часа). При разработке РПУП учитывалось подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО, к участию в этапах «Президентских состязаний», «Президентских спортивных игр», в которых команда либо учащиеся гимназии могут быть представлены.

Целью реализации РПУП по физическому воспитанию 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.

Задачи реализации РПУП:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки,
- развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды,

- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Основные принципами, идеями и подходами данной программы:

- демократизация и гуманизация педагогического процесса;
- педагогика сотрудничества, деятельностный подход;
- интенсификация и оптимизация;
- соблюдение дидактических правил;
- расширение межпредметных связей.

В основу планирования учебного материала, в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному». Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей с предметами: «Литература», «История», «Математика», «Биология», «Психология» и др.

1. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура».

Предметом обучения физической культуре на ступени среднего общего образования является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- «Требований к результатам освоения образовательной программы среднего общего образования»;
- «Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина»;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-
- Федерального Закона «О физической культуре и спорте»;
- «Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.»;
- «Примерной программы среднего общего образования»;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

2. Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается в 10 - 11 классе из расчёта 3 ч в неделю: в 10 классе — 108 ч, в 11 классе — 102 ч. Рабочая программа рассчитана на 210 ч за два года обучения (по 3 ч в неделю).

3. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

В соответствии с требованиями к результатам освоения средней образовательной программы среднего общего образования **Федерального государственного образовательного стандарта** данная рабочая программа для 10 - 11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, республики Коми как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в ученическом самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями: в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать – 100 м из положения низкого старта;
- в равномерном темпе бегать до 20 мин;
- после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; **проплывать 50 м;**
- передвигаться различными лыжными ходами.
- в метаниях на дальность и на меткость: метать гранату (300 г) – с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать гранату с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м.
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на разновысоких брусьях;
- опорные прыжки через козла в ширину;
- комбинацию движений, состоящую из шести гимнастических элементов;
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на лопатках, кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене, переворот в сторону;
- в спортивных играх: играть в две из спортивных игр;

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений; владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость;
- участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю;
- поддерживать одноклассниц, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья, и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурнооздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья; умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при

освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.
- Выполнять нормы ВФСК ГТО

4. Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре

- История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- История ВФСК ГТО
- Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия).
- Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни.
- Допинг. Концепция честного спорта.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование

положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

- Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

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. 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 формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
- Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на разновысоких брусьях (девочки).
- Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание гранаты.
- Лыжные гонки. Передвижения на лыжах различными стилями, в зависимости от рельефа трассы.
- Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.
- Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.
- Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.
- Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
- Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

- **Плавание. Развитие выносливости, силы, координации движений.** Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании, скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

В содержание программного материала РПУП включен этнокультурный компонент (до 10 % от учебного времени). ЭКК реализуется в каждой теме путем выделения отдельных часов в рамках изученной темы. А также большее количество часов выделено на ОП для подготовки к выполнению норм комплекса ГТО.

5. Учебно-методическое обеспечение и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности по учебному предмету «Физическая культура».

Информационно-образовательная среда гимназии должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого учителю необходимо иметь доступ к компьютеру, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за показателями состояния учащихся. Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии гимназии с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта. Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета). Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

Электронные ресурсы:

<http://minobr.rkomi.ru>

<http://www.sportrk.ru>

<http://syktuo.ru>

<http://1сентября.рф>

<http://pedsovet.su>

<http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура>

<http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library>

<http://orient.vkomi.ru>

<http://uchkopilka.ru/fizicheskaya-kultura/programmy/item/1612-rabochaya-uchebnaya-programma-po-predmetu-fizicheskaya->

<http://www.school.edu.ru>

Условия реализации программы

№	Наименования	Необходимое кол-во	Примечание
---	--------------	--------------------	------------

	объектов и средств материально- технического обеспечения	СОО	
1	2	3	4
1.	БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)		
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень)	1	
1.3	Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (профильный уровень)	1	
1.4	Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре	1	
1.5	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	1	
1.6	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (профильный уровень)	1	
1.7	Авторские рабочие программы по физической культуре	1	
1.8	Учебник по физической культуре	Т	

1.9	Дидактические материалы по основам разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	1	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек.
1.10	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению	6	В составе библиотечного фонда
1.11	Методические издания по физической культуре для учителей	20	Методические пособия и рекомендации Ж. «Физическая культура в школе»
2.			
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	10	
3.	ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ		
1	2	3	4
3.1	Аудио-центр	1	Аудио-центр с возможностью использования аудио-дисков, CD R, CD RW, MP3, а также магнитных записей
4.	УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ — согласно договора о сотрудничестве занятия по некоторым разделам программы проходят на базе МАОУ «Русская гимназия»		
	Гимнастика		
4.10	Скамейки гимнастические	4	
4.1	Бревно гимнастическое высокое	1	
4.2.	Козел гимнастический	2	
4.3.	Конь гимнастический	2	
4.4	Перекладина гимнастическая	1	
4.5.	Брусья гимнастические, разновысокие	1	
4.6	Брусья гимнастические, параллельные	1	

4.7	Канат для лазания, с механизмом крепления	3	
4.8	Мост гимнастический подкидной	2	
4.9	Маты гимнастические	40	
4.10	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	7	
4.11	Мяч малый (теннисный)	20	
4.12	Скакалка гимнастическая	30	
4.13	Мяч малый (мягкий)	4	
4.14	Обруч гимнастический	15	
4.15	Коврики	2	
4.16	Сетка для переноса малых мячей	1	
	Легкая атлетика		
4.17	Планка для прыжков в высоту	2	
4.18	Стойки для прыжков в высоту	1	
4.19	Барьеры л/а тренировочные	3	
4.20	Лента финишная	1	
4.21	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	4	
4.22	Рулетка измерительная (10м; 50м)	1	
4.23	Номера нагрудные	50	
	Спортивные игры		
4.24	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2	
4.25	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	3	
4.26	Мячи баскетбольные	30	
4.27	Сетка для переноса и хранения мячей	1	
4.28	Манишки игровые	10	
4.29	Сетка волейбольная	1	
4.30	Мячи волейбольные	30	
4.31	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	1	
4.32	Табло перекидное	1	
4.33	Ворота для мини-футбола	2	
4.34	Сетка для ворот мини-футбола	2	

4.35	Мячи футбольные	5	
4.36	Форма футбол	10	
4.37	Насос для накачивания мячей	2	
	Средства доврачебной помощи		
4.38	Аптечка медицинская	1	
5.	СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ		
5.1	Спортивный зал игровой	1	С раздевалками, на базе МОУ «Русская гимназия»
5.2	Зоны рекреации	2	Для проведения динамических пауз (перемен)
5.3	Хореографический класс	1	С раздевалкой
6.	СТАДИОН парка им. Кирова (ПЛОЩАДКА)		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	1	
6.2	Универсальная площадка (мини-футбола, баскетбол, волейбол)	1	
6.3	Гимнастический городок	1	
6.4	Лыжная трасса	1	Включающая небольшие отлогие склоны

6. Планируемые результаты освоения Программы

В результате освоения Программы учащаяся научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускница получит возможность научиться:

Знания о физической культуре

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускница научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускница получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускница научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- **прикладное плавание.**
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускница получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

7. Оценка достижения планируемых результатов освоения учебного предмета.

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. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения учащейся в развитии его двигательных способностей, поощрять ее стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Основной формой организации учебной работы по физическому воспитанию является учебное занятие (урок). На уроках учащиеся разучивают комплекс утренней гимнастики, комплекс гимнастики до занятий, физкультминутки, различные физические упражнения, приобщаются к элементам спортивных соревнований. Физическое воспитание реализуется также через внеурочную деятельность по предмету, самостоятельные занятия физическими упражнениями дома, лекция, он лайн консультация.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

Контрольные упражнения	10 класс			11 класс		
	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек	8.6	9.4	9.9	8.6	9.4	9.9
Бег 30 м, секунд	4.9	5.9	6.1	4.9	5.8	6.0
Бег 1000м.мин.	4.20	4.50	5.15	4.10	4.40	5.10
Бег 500м. мин	2.00	2.15	2.30	2,05	2,20	2,55
Бег 60 м, секунд	9.7	10.4	10.8	9,4	10,0	10,5

Бег 2000 м, мин	10.	12.3	13.2	10,00	11,2	12,0
Прыжки в длину с места	200	160	145	205	165	155
Подтягивание на высокой перекладине	17	13	5	16	12	5
Сгибание и разгибание рук в упоре	19	13	9	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	20+	12	7-	20+	12	7-
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	38	33	25	40	35	26
Бег на лыжах 3 км, мин	19.3	20.3	22.3	19,00	20,0	21,3
Бег на лыжах 5 км, мин	Без учета времени					
Бег на лыжах 1 км, мин	5,3	6,10	6,45	5,0	6,05	6,40
Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	62	60	58	66	64	62
Метание т.мяча на дальность м.	30	27	25	35	32	30

Критерии контроля тренировочных комбинаций:

«5» - знание всех элементов связки, выполнение без технических ошибок, с максимальной амплитудой;

«4» - допускаются незначительные ошибки в технике или недостаточная амплитуда выполнения;

«3» - ошибки в технике и недостаточная амплитуда выполнения.

Критерии оценивания устных и письменных ответов по предмету «физическая культура»

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

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

Оценка «3» - получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Критерии и нормы оценки практических работ

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками) (практические работы):

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

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

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

Тематическое планирование

Разделы, темы	Класс, количество уроков, контроль				Ценностный аспект изучаемого явления
	10	11	10	11	
Знания о физической культуре	10		11		
История физической культуры	В процессе урока				В чем значение физической культуры для человека? Какое влияние оказывает ФК на человека? Какую роль играет в жизни современного человека?
Физическая культура (основные понятия)	В процессе урока				
Физическая культура человека	В процессе урока				
Способы двигательной деятельности	10		11		
	Всего 8 часов				
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой —	1	1	1	1	Почему необходимо самостоятель

4 ч.					но заниматься ФК? Почему важна адекватная оценка эффективности занятий? Как это может влиять на качество жизни современного человека?
Оценка эффективности занятий физической культурой — 4ч.	1	1	1	1	
Физическое совершенствование	10		11		
	Всего 202 часа				
Физкультурно — оздоровительная деятельность — 21 ч.	9	1	10	1	Как ФО деятельность влияет на здоровье человека?
Спортивно — оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:					Роль советских, и Российских спортсменов в мировом спорте. Вклад спортсменов Республики Коми в развитие спорта. Прикладное значение спортивно — оздоровительной деятельности.
Гимнастика с элементами акробатики — 41 ч.	16	6	16	3	
Легкая атлетика — 44 ч.	18	3	20	3	
Лыжные гонки - 24 ч.	10	2	10	2	
Плавание – 6 ч.	3	1	3	1	
Спортивные и подвижные игры — 42 ч.	18	3	18	3	
Прикладно — ориентированная подготовка — 18 ч.	5	1	5	1	
Упражнения общеразвивающей направленности (на основе гимнастики с элементами акробатики) — 64 ч.	26	5	28	5	
ИТОГО:	108		102		