

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

Рассмотрено на заседании МО
естественных наук
Протокол № 1
«31» августа 2018 г.

Утверждаю:
Директор МАОУ «Женская гимназия»
 / Кулимова В.В.
« 31 » 08 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура»

10-11 классы

среднее общее образование

срок реализации – 2 года

Составитель: учитель физкультуры
Евгенова Я.В.

Сыктывкар
2018 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 среднего общего образования, на основе комплексной программы, составленной д.п.н. В.И. Ляхом и к.п.н. А.А. Зданевичем.

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.

2. 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.

3. 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).

4. 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 полупагате, «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 физкультурно-оздоровительной 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

5. 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.

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 ОФП для подготовки к выполнению норм комплекса ГТО.

6. 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 объектов и средств материально-технического обеспечения | Необходимое кол-во | Примечание |
|----|----------------------------------------------------------------------|--------------------|------------|
| | | 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 | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендуемых или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации |
| 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 |

7. 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;
- 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.

8. 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.

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 | | | |
|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---|----|---|
| | 10 | | 11 | |
| Знания о физической культуре | 10 | | 11 | |
| История физической культуры | В процессе урока | | | |
| 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 — 4 ч. | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 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 |
| Спортивно — оздоровительная деятельность с общеразвивающей | | | | |

| | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|-----|---|
| направленностью: | | | | |
| 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 |
| Спортивные и подвижные игры — 42 ч. | 18 | 3 | 18 | 3 |
| Прикладно — ориентированная подготовка — 18 ч. | 8 | 1 | 8 | 1 |
| Упражнения общеразвивающей направленности (на основе гимнастики с элементами акробатики) — 64 ч. | 26 | 5 | 28 | 5 |
| ИТОГО: | 108 | | 102 | |