

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«КОЛЛЕДЖ ПОЛИЦИИ»

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора

Кабанов И.Н.

«08» 07 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета (курса) Физическая культура
код и наименование учебного предмета (курса)

уровень образования _____ среднее общее

(основное общее или среднее общее)

уровень освоения программы базовый,
(базовый или углубленный)

Москва 2021

Одобрена
кафедрой физического воспитания и
спорта

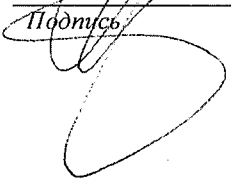
Разработана на основе
Федерального государственного
образовательного стандарта среднего общего
образования, утвержденного Приказом
Министерства образования и науки РФ от
17.05.2012 №413

Протокол № 12 от «08» 06 2022 г.

**Заведующий структурным
подразделением (кафедрой)**


Подпись Орлов А.Р.
Ф.И.О.

Составитель:


Подпись Носик Р.Ю.
фамилия, инициалы

Содержание

| | |
|---|----|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА..... | 3 |
| 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»..... | 7 |
| 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»..... | 11 |
| 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»..... | 19 |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативная база рабочей программы учебного курса

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ, Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года № 413, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования». Рабочая программа по физической культуре для 10 - 11 класса составлена с учетом авторской программы по физической культуре В. И. Ляха, образовательной программы и учебного плана ГБПОУ «Колледж полиции», а также с учетом программы воспитания ГБПОУ Колледж полиции.

1.2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура».

При создании рабочей программы по предмету «Физическая культура» среднего образования, учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение учебного предмета «Физическая культура» в качестве средства подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Предмет «Физическая культура» представляет собой одну из немногих дисциплин учебного плана общеобразовательной школы, которые направлены не на изучение окружающего мира, а на познание собственной человеческой природы.

Предлагаемая программа построена на основе рабочей авторской программы В.И. Лях «Физическая культура 10-11 класс», в соответствии с требованиями ФГОС.

Курс предусматривает изучение следующих разделов:

1. Знания о физической культуре.
2. Физическое развитие и совершенствование.

1.3. Цели изучения учебного предмета «Физическая культура».

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе по физической культуре для 10-11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Новизна программы «Я кадет», состоит в том, что в последние годы кадетское обучение и воспитание становится популярным как среди детей, так и среди родителей. Создание модели кадетской группы в учреждении социального обслуживания, позволит повысить реализацию воспитательного процесса на принципах кадетского воспитания, предусматривающих формирование образованной и воспитанной личности для социально активной деятельности в различных сферах жизни общества.

Цель программы: повысить реализацию образовательного процесса на принципах кадетского воспитания, предусматривающих формирование образованной и воспитанной личности для социально активной деятельности в различных сферах жизни общества.

Для достижения цели необходимо решить следующие **задачи**:

1. Воспитание духовно-нравственного и физически здорового юношества на основе богатых исторических традиций России, родного края.
2. Формирование уважения к законам, нравственным нормам общества и необходимости выполнения их в жизни.
3. Выработка устойчивости в преодолении трудностей, способности действовать в условиях, близких к экстремальным.
4. Воспитание доброты, милосердия, взаимоуважения, бережного отношения к окружающему миру.
5. Развитие инициативы, самостоятельности, коллективизма, смелости в принятии решений и настойчивости в их выполнении.

Принципы:

- принцип развивающего образования;
- принцип научной обоснованности и практической применимости;
- принцип интеграции;
- комплексно-тематический принцип;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей развития детей;
- принцип культуросообразности.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Практическая реализация воспитательного потенциала учебной дисциплины в соответствии с рабочей программой воспитания основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена ГБПОУ Колледж полиции предполагает следующее:

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения;
- применение на занятии технологии совместного творческого воспитания, технологии индивидуального рефлексивного самовоспитания, технологии воспитания на основе системного подхода и др.;
- воспитание чувства ответственности перед вступлением во взрослую жизнь в качестве образованного, полезного обществу гражданина.

1.4. Количество часов на освоение учебного предмета «Физическая культура»

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в средней школе 10-11 классах составляет 136 часа (два часа в неделю в каждом классе).

При разработке рабочей программы по предмету «Физическая культура» следует учитывать, что вариативные модули (не менее 1 часа в неделю с 10 по 11 класс) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с системой дополнительного образования детей.

1.5. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению реализации учебного предмета.

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля.

Оборудование и инвентарь:

- МЭШ;
- щит баскетбольный игровой
- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- канат для лазанья;
- обручи гимнастические;

маты гимнастические;
 перекладина навесная;
 аптечка медицинская;
 стол для настольного тенниса;
 комплект для настольного тенниса;
 мячи баскетбольные;
 мячи волейбольные;
 сетка волейбольная;
 лыжи;
 силовые тренажеры.

Учебно-методический комплекс учебного предмета

1. Выписка из Федерального среднего государственного стандарта среднего общего образования.
2. Выписка из учебного плана.
3. Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура».
4. Календарно-тематический план учебного предмета «Физическая культура».
5. Планы проведения занятий.
6. Фонд оценочных средств.
7. Сборник методических рекомендаций по проведению практических занятий.

1.6. Информационное обеспечение

Основная литература

| № п/п | Наименование | Автор | Издательство и год издания |
|-------|--|---------|--|
| 1. | Учебник «Физическая культура 10-11 классы» | В.И.Лях | М.: Просвещение, 2019 |
| 2. | Примерная основная образовательная программа основного общего образования. | | Федеральное учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з |

Интернет-ресурсы

| № п/п | Описание ресурса | Адрес |
|-------|---|---|
| 1 | Методическая лаборатория физической культуры 10-11 классе | http://www.ruslit.metodist.ru |
| 2 | Образовательный портал «УЧЕБА» | http://www.ucheba.ru |
| 3 | Образовательный портал «Российской образование» | http://www.edu.ru |
| 4 | Интернет-Урок | https://interneturok.ru/ |
| 5 | Российская Электронная Школа | http://resh.edu.ru/ |

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1 Краткая характеристика содержания предмета

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в средней школе является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), и мотивационно - процессуальным (физическое развитие и совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей лично значимого смысла, основное содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое развитие и совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Туризм», «Силовая подготовка» содержание которого разрабатывается образо-

вательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций и кадетских корпусов, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка, способствующая развитию таких качеств как личная инициатива, настойчивость, сила воли и высокая дисциплинированность, и всестороннее развитие воспитанников.

2.2 Темы по классам, разделам, темам

10 класс

Знания о физической культуре. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.

Физическое развитие и совершенствование.

Модуль *«Лёгкая атлетика»*. Биомеханические основы технике бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнования по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Модуль *«Гимнастика»*. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши).

Модуль *«Лыжная подготовка»*. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона; переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль *«Спортивные игры»*. Терминология избранной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Модуль *«Туризм и скалодромная подготовка»*. Способы передвижения по скальному рельефу. Техника лазания. Техника Страховки. Лазание вверх по легким трассам. Виды зацепов и их использование.

Модуль «*Силовая подготовка*». Специальные упражнения для развития гибкости. Специальная физическая подготовка способствующая развитию рельефа мышц. Круговая тренировка для развития общей выносливости. Специальная физическая подготовка способствующая развитию мышечной массы.

11 КЛАСС

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Физическое развитие и совершенствование.

Модуль «*Лёгкая атлетика*». Выполнять бег на короткие дистанции. Выполнять бег на средние и длинные дистанции. Выполнять прыжки в длину и высоту. Развитие скоростно-силовых способностей. Выполнять метания в цель и на дальность. Развитие выносливости. Развитие скоростных способностей. Развитие координационных способностей.

Модуль «*Гимнастика*». Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование ОРУ без предметов Совершенствование ОРУ с предметами Освоение и совершенствование опорных прыжков Освоение и совершенствование акробатических упражнений Развитие координационных способностей Развитие силовых способностей, силовой выносливости Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости

Модуль «*Лыжная подготовка*».

Техника лыжных ходов.

- одношажный и двухшажный ход, переход с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности и состояния лыжной трассы.

Выполнять технические элементы

-преодоление подъёмов, спусков, поворотов, прохождение дистанции до 3км, изученными способами.

На знания о физической культуре.

- правила проведения самостоятельных занятий, особенности физической подготовленности лыжника, правила соревнований, техника безопасности, оказание помощи при обморожениях и травмах.

Модуль «*Спортивные игры*».

Выполнять технические элементы:

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты ловли и передач мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника (в различных построениях), варианты ведения мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника, варианты бросков мяча б/сопротивления, с сопротивлением защитника, действие игрока б/мяча, с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, варианты техники приёма и передачи мяча, варианты подачи мяча, варианты нападающего удара ч/сетку.

Выполнять тактические действия:

- комбинации из освоенных элементов техники передвижений, владения мячом, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

- варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка, индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении, защите.

Модуль *«Туризм»*. Способы передвижения по скальному рельефу. Техника лазания. Техника Страховки. Лазание вверх по легким трассам. Виды зацепов и их использование.

Модуль *«Силовая подготовка»*. Специальные упражнения для развития гибкости. Специальная физическая подготовка способствующая развитию рельефа мышц. Круговая тренировка для развития общей выносливости. Специальная физическая подготовка способствующая развитию мышечной массы.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1. Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного среднего образования личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во

время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного среднего образования **метапредметными результатами изучения предмета «Физическая культура»** являются:

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных

источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков травмы.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного среднего образования предметными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углубле-

нию знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Предметные результаты.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

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

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

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

3.2. Виды деятельности обучающихся, направленные на достижение результата

| Раздел (модуль) учебного предмета | Виды деятельности обучающихся |
|-------------------------------------|---|
| Знания о физической культуре | <p>Пересказывать тексты о знаниях физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.</p> <p>Понимать и раскрывать правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.</p> |
| Физическое совершенствование | |
| <i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> | <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега и прыжков различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых и прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых и прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых и прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений.</p> |
| <i>Модуль «Гимнастика»</i> | <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений</p> |
| <i>Модуль «Лыжная подготовка»</i> | <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий</p> |

| Раздел (модуль) учебного предмета | Виды деятельности обучающихся |
|-----------------------------------|---|
| | лыжной подготовкой. |
| Модуль «Спортивные игры» | <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения различных игровых комбинаций.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике игры.</p> <p>Проявлять выносливость при занятии спортивными играми.</p> <p>Применять навыки и умения во время игры.</p> |
| Модуль «Туризм» | <p>Осваивать универсальные умения при занятии скалолазанием.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике скалолазания.</p> <p>Проявлять выносливость при занятии скалолазанием.</p> <p>Применять навыки вязания узлов при занятии скалолазанием.</p> |
| Модуль «Силовая подготовка» | <p>Осваивать универсальные умения при занятии в тренажерном зале</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике на тренажерах.</p> <p>Проявлять выносливость при занятии силовой подготовкой.</p> <p>Применять навыки и умения при занятии на тренажерах.</p> |

3.3. Система оценки достижения планируемых результатов

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.

Система оценивания

В процессе обучения осуществляется индивидуальный учет результатов освоения учебного материала и выполнения нормативов.

| Нормативы | Мальчики | | | Девочки | | |
|---|----------|-------|-------|---------|------|------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 60м | 8.0 | 8.5 | 8.8 | 9.3 | 10.1 | 10.5 |
| Бег 3000 м | 12.40 | 14.30 | 15.00 | - | - | - |
| прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см) | 215 | 190 | 170 | 180 | 160 | 150 |

| | | | | | | |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| подтягивания из виса на высокой перекладине или | 14 | 11 | 9 | - | - | - |
| подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см или | - | - | - | 19 | 13 | 11 |
| сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу | 42 | 31 | 27 | 16 | 11 | 9 |
| наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня пола -см) | +13 | +8 | +6 | +16 | +9 | +7 |
| Челночный бег 3*10м (с); | 6.9 | 7.6 | 7.9 | 7.9 | 8.7 | 8.9 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин); | 50 | 40 | 36 | 44 | 36 | 33 |
| Метание спортивного снаряда -весом 700г(м) -весом 500г(д) | 35 | 29 | 27 | 20 | 16 | 13 |

Особенности оценивания обучающихся при освобождении их от занятий по физическим противопоказаниям.

Во время урока физкультуры освобожденный учащийся (после предоставления справки об освобождении от занятий физкультурой или обоснованного заявления от родителей (подтвержденного в дальнейшем справкой от врача)), находится вместе с классом в месте проведения урока и выполняет задания учителя, не связанные с выполнением заданий, выполняемых другими учащимися.

Возможный перечень заданий:

- изучение теоретических положений по физической культуре;
- изучение материала по учебнику;
- решение тестов и др.

Задания, выдаваемые учащимся, должны соответствовать рабочей программе, результатам обучения и возрасту учащихся.

Оценивание проводится в конце урока по выполнению выданных заданий. Оценочные показатели доводятся учителем перед выполнением заданий.

Если учащийся имеет освобождение и не присутствует на уроках физкультуры, то он выполняет задание, выданное ему с использованием электронного дневника.

Оценивание проводится по представлению исполненных заданий.

**4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

10-11 классы

| № п/п | Тема | Количество часов | | Итого |
|---|--|------------------|-----------|------------|
| | | 10 класс | 11 класс | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | 4 |
| 1 | Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. | 1 | 1 | |
| 2 | Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. | 1 | 1 | |
| Раздел 2. Физическое совершенствование | | | | 132 |
| Модуль I. Легкая атлетика | | | | 60 |
| 1 | Беговые упражнения | 7 | 6 | |
| 2 | Прыжковые упражнения | 5 | 7 | |
| 3 | Метание учебной гранаты | 6 | 6 | |
| 4 | Развитие выносливости | 6 | 5 | |
| 5 | Развитие скоростно-силовых способностей | 3 | 3 | |
| 6 | Развитие скоростных способностей | 3 | 3 | |
| Модуль II. Гимнастика | | | | 24 |
| 1 | Организующие команды и приемы. | 2 | 2 | |
| 2 | Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) | 2 | 2 | |
| 3 | Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов) | 2 | 2 | |
| 4 | Развитие силовых способностей и силовой выносливости | 2 | 2 | |
| 5 | Развитие скоростно-силовых способностей | 2 | 2 | |
| 6 | Опорные прыжки | 2 | 2 | |
| Модуль III. Лыжная подготовка | | | | 16 |
| 1 | Освоение техники лыжных ходов | 4 | 5 | |
| 2 | Развитие скоростно-силовых способностей | 4 | 3 | |
| Модуль IV. Спортивные игры | | | | 8 |
| 1 | Выполнять технические элементы | 2 | 2 | |
| 2 | Выполнять тактические действия | 2 | 2 | |
| Модуль IV. Туризм | | | | 12 |
| 1 | Краткая характеристика вида спорта | 1 | 1 | |
| 2 | Снаряжение, используемое при занятиях скалолазанием. | 2 | 2 | |
| 3 | Морально-волевая и психологическая подготовка | 1 | 2 | |
| 4 | Техническая подготовка скалолазов | 2 | 1 | |
| 5 | Способы вязания узлов | 3 | 3 | |
| Модуль V. Силовая подготовка | | | | 12 |
| 1 | Специальная общефизическая подготовка | 3 | 4 | |
| 2 | Специальная круговая тренировка | 3 | 2 | |
| Итого | | 68 | 68 | 136 |