

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №8»

Рассмотрено на заседании  
методического объединения  
Протокол № 1 от 29.08.2023г.

Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от 30.08.2023г.

Утверждено  
Директор МБОУ «Гимназии № 8»  
\_\_\_\_\_ Дюкин А.Г.  
Приказ №267 от 30.08.2023г.

### **Рабочая программа**

по физической культуре  
11 класс

2023 -2024

Составитель: учитель **Арасланов Н.Ш**  
**Дюкин А.Г**

2023 г.

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 год № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, п.9);
- **Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (10-11кл.) (Приказ МО и Н РФ от 17.05.2012 № 413 в ред. от 29.06.2017);**
- Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2022-2023 учебный год;
- Годового календарного учебного графика МБОУ «Гимназия №8» на 2022-2023 учебный год;
- Положения о рабочей программе учителя, работающего по ФГОС 5-11 класс МБОУ «Гимназия №8»;
- Основной образовательной программы СОО МБОУ «Гимназия №8»;
- На основе примерной программы по предмету «Физическая культура», авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2016).

Учебно-методический комплекс состоит из:

- Лях В.И «Физическая культура 10-11 классы», учебник для общеобразовательных учреждений. Базовый уровень. Рекомендован Министерством Просвещения РФ. М.: Просвещение, 2020 г.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

**задачи физического воспитания учащихся 10–11 классов направлены на:**

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

– Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.

– Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

## **Базовый уровень**

### **Физическая культура и здоровый образ жизни**

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.*

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

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

### **Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта*.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание*.

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

организация **шефства** мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

#### **Задачи воспитания учащихся.**

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя,

привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

организация **шефства** мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

## 2. Содержание программного материала

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

**Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Изучение

физической культуры на базовом уровне направлено на создание у учащихся целостного представления о физической культуре, культуре здоровья, здоровом образе жизни как элементах общей культуры. Тем самым, базовый уровень рассматривается как инвариантный компонент физкультурного образования, связанный с приоритетными воспитательными задачами.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы: вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу и мини-футболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

На каждом уроке учитель осуществляет дифференцированный подход к учащимся. Для этого надо тщательно изучать их физическую подготовленность, функциональные возможности, учитывать данные медицинских осмотров.

Для изучения учебного предмета «Физическая культура» отводится 102 часа в год, из расчета 3 часа в неделю.

#### Распределение учебного времени на виды программного материала на год

№	Вид программного материала	Количество часов
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>78</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	32
1.3	Гимнастика с элементами акробатики.	24
1.4	Лыжная подготовка	16
1.5	Волейбол	6
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>24</b>
2.1	Баскетбол	18
2.2	Футбол	4
2.3	Гандбол	2
	<b>Всего часов</b>	<b>102</b>

#### График прохождения учебного материала

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	32	18			14
3	Спортивные игры	30		6		14 10
4	Гимнастика с элементами акробатики	24	3	21		

5	Лыжная подготовка	16			16	
	Всего часов:	102	27	21	30	24

### 3. Тематическое планирование

Тема раздела	№ ур ока	Тема урока	Кол- во часов
		1 четверть	24
Легкая атлетика			18
1	1	<u>Техника безопасности на уроках л/атлетики.</u>	1
2	2	<u>Старт и стартовый разгон.</u>	1
3	3	<u>Бег 30 метров (учет).</u>	1
4	4	<u>Бег 60 метров (учет).</u>	1
5	5	<u>Прыжки в длину с места (учет).</u>	1
6	6	<u>Прыжки в длину с разбега.(Техника).</u>	1
7	7	Прыжки в длину с разбега.(Техника).	1
8	8	Прыжки в длину с разбега.(Техника).	1
9	9	Медленный бег. <u>Развитие выносливости.</u>	1
10	10	Бег с ускорением 100 м.	1
11	11	Метание гранаты.	1
12	12	Метание гранаты.	1
13	13	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
14	14	<u>Развитие силовых качеств.</u>	1
15	15	<u>Бег 100 м.(на время)</u>	1
16	16	<u>Прыжки в длину с разбега.(на результат).</u>	1
17	17	Низкий старт. (Техн ика). Эстафетный бег.	1
18	18	. Бег 3000 метров.	1

Спортивные игры			6
1	19	<u>ТБ на уроках по баскетболу.</u>	1
2	20	<u>. Ведение мяча с изменением направления.</u>	1
3	21	<u>Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра.</u>	1
4	22	<u>Штрафные броски. Учебная игра.</u>	1
5	23	<u>Броски мяча после ведения и 2-х шагов. Учебная игра.</u>	1
6	24	<u>Эстафеты.с элементами баскетбола.</u>	1
Гимнастика			24
1	25	<u>ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения</u>	1
2	26	<u>Акробатика.</u>	1
3	27	Акробатика.	1
		<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>	21
4	28	Лазание по канату без помощи ног.	1
5	29	Упражнения на брусках	1
6	30	Упражнения на брусках.	1
7	31	Упражнения на перекладине.	1
8	32	Акробатика.	1
9	33	Акробатика. (зачет)	1
10	34	Развитие силовых качеств	1
11	35	Лазание по канату без помощи ног. (зачет)	1
12	36	Развитие силовых качеств	1
13	37	Упражнения на брусках	1
14	38	Упражнения на брусках. (зачет)	1
15	39	Упражнения на перекладине	1
16	40	Упражнения на перекладине. (зачет)	1
17	41	Упражнения на перекладине (зачет)	1
18	42	Упражнения в равновесии	1
19	43	Опорные прыжки.	1
20	44	Развитие силовых качеств	1
21	45	Развитие силовых качеств	1
22	46	Подтягивание. Сгибание разгибание рук.(зачет)	1
23	47	Круговая тренировка.	1
24	48	Развитие силовых качеств.	1



		III ЧЕТВЕРТЬ	30
Лыжная подготовка			16
1	49	<u>ТБ на уроках по л/подготовке.</u>	1
2	50	<u>Переход с попеременного на одновременный ход.</u>	1
3	51	<u>Повороты на месте и в движении.</u>	1
4	52	<u>. Бег по дистанции до 3 км.</u>	1
5	53	<u>Подъем в гору.</u>	1
6	54	<u>Бег по дистанции до 3 км.</u>	1
7	55	<u>Повороты в движении. Спуски с горы. Торможение «плугом».</u>	1
8	56	<u>Подъем в гору. Переход с одновременного хода на попеременный.</u>	1
9	57	<u>Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км. Коньковый ход</u>	1
10	58	<u>. Одновременный одношажный ход.</u>	1
11	59	<u>Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км.</u>	1
12	60	<u>Спуски с горы. Бег по дистанции до 3 км.</u>	1
13	61	<u>Техника коньковых ходов.</u>	1
14	62	<u>Подъем в гору. Спуски с горы. Коньковый ход</u>	1
15	63	<u>Бег по дистанции до 3 км. Коньковый ход.</u>	1
16	64	<u>Повороты в движении. Спуски с горы.</u>	1
Спортивные игры			14
1	65	<u>ТБ на уроках по баскетболу.</u>	1
2	66	<u>Передача и ловля мяча в движении</u>	1
3	67	<u>Броски с различных дистанций.</u>	1
4	68	<u>Быстрый прорыв (2 х 1).</u>	1
5	69	<u>Быстрый прорыв (3 х 2).</u>	1
6	70	<u>Зонная защита (2 х 3).</u>	1
7	71	<u>Зонная защита (3 х 2).</u>	1
8	72	<u>Передачи и ловля мяча в движении.</u>	1
9	73	<u>Эстафеты с элементами баскетбола.</u>	1
10	74	<u>Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.</u>	1
11	75	<u>2 шага бросок после ведения.</u>	1
12	76	<u>Штрафные броски. Учебная игра.</u>	1
13	77	<u>Ловля и передачи гандбольного мяча в парах. Правила игры.</u>	1
14	78	<u>Передачи мяча в парах на месте и в движении Учебная игра.</u>	1

		IV ЧЕТВЕРТЬ	24
Спортивные игры			6-4
1	79	ТБ на уроках по волейболу.	1
2	80	Прием мяча двумя руками сверху.	1
3	81	Прием мяча двумя руками снизу.	1
4	82	Прямой нападающий удар.	1
5	83	Прямой нападающий удар	1
6	84	Позиционное нападение. Учебная игра.	1
7	85	Правила ТБ на уроках футбола.	1
8	86	Удары по мячу головой. Учебная игра	1
9	87	. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с разбега.	1
10	88	Взаимодействия полевых игроков. Учебная игра (учет).	1
Легкая атлетика			14
1	89	ТБ на уроках л/атлетики	1
2	90	Прыжки высоту с разбега	1
3	91	Прыжки высоту с разбега	1
4	92	Старт и стартовый разгон.	1
5	93	Бег 100 м (учет)	1
6	94	Бег 30 метров	1
7	95	Бег 60 метров	1
8	96	Прыжки в длину с места.	1
9	97	Прыжки в длину с разбега.	1
10	98	Прыжки в длину с разбега.	1
11	99	Метание гранаты.	1
12	100	Метание гранаты.	1
13	101	Бег 3000 метров	1
14	102	Эстафеты.	1

#### 4. Планируемые результаты.

##### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества,

потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):**

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:**

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному дост
- оинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:**

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной

информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

– готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

– экологическая культура, бережные отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

– эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:**

– ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

– положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

**Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:**

– уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,  
– осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

– готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

– потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

– готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

**Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:**

– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

**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.

#### 5. Контрольно-измерительные материалы.

### *Юноши*

Учебный материал	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»
Бег 30 метров (сек)	4,7	4,9	5,2
Бег 100 метров (сек)	14,5	14,9	15,5
Бег, кросс 3000 метров (мин)	15.00	16.00	17.00
Прыжок в длину с места	215	205	195
Метание гранаты 700г	32	26	22
Подтягивание	11	9	8
Штрафной бросок (из 10 раз)	6	4	2
Прыжки через скакалку (1 минута)	120	110	100
Отжимание от пола (1мин)	50	40	25
Поднимание туловища из положения лежа (30 с)	27	22	19
Прыжки в высоту с разбега	135	125	115
Прыжок в длину с разбега (м)	4.40	4.00	3.40
Челночный бег 10*10 м (с)	28.0	29.0	30.0
Лыжные гонки 2 км (мин)	10.00	11.00	12.30
Лыжные гонки 3 км (мин)	15.30	16.30	18.00

### *Девушки*

Учебный материал	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»
Бег 30 метров (сек)	5.1	5.3	5.5
Бег 100 метров (сек)	16.5	17.0	17.8
Бег, кросс 2000 метров (мин)	10.10	11.40	12.40
Прыжок в длину с места	200	190	180
Метание гранаты 500 г.	18	13	11
Прыжки через скакалку (1 минута)	120	110	100
Волейбольная подача (из10)	7	5	3
Штрафной бросок (из 10 раз)	5	4	3

Поднимание туловища из положения лежа (30 с)	22	20	15
Прыжки в высоту с разбега	120	115	105
Прыжок в длину с разбега (м)	3.75	3.40	3.00
Челночный бег 10 * 10 метров (сек)	30.0	32.0	34.0
Лыжные гонки 2 км (мин)	12.00	12.30	13.30

Для тестирования по основам знаний используются «Тесты по физической культуре» автор Арасланов Н.Ш. самоиздат 2016 г.

#### 6. Критерии оценки знаний по предмету.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

##### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

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

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

##### **По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

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.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.



Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

#### **По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.