

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города
Новосибирска «Инженерный лицей Новосибирского государственного
технического университета»
(МАОУ «Инженерный лицей НГТУ»)

Рекомендовано решением
педагогического совета МБОУ
«Инженерный лицей НГТУ»
Протокол № 1
от «29» 08 2022

Утверждаю
Директор МАОУ
«Инженерный лицей НГТУ»
М. А. Бодякина
Приказ №
от «29» августа 2022



Рабочая программа
по предмету «Физическая культура» для учащихся 10–11 классов
(2 часа в неделю)

Всего часов в 10 классе: 72 часов
Всего часов в 11 классе: 68 часов

Разработчик: Кобелева Е.Г., учитель физической культуры.

Новосибирск 2022 г.

Программа обсуждалась на заседании кафедры Физического
Воспитания МАОУ « Инженерный лицей НГТУ»

Протокол заседания № 2 от «29» августа 2022г.

Коденцова Е.Р.  Подпись

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на уровне среднего общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования, а также на основе основной образовательной программы МАОУ «Инженерный Лицей НГТУ» СОО.

При разработке рабочей программы учитывались контрольные нормативы, участие в сдаче норм ГТО, участие детей во внутри лицейских спортивных мероприятиях, а также участие лицеистов в районной спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, легкая атлетика, плаванием и т.д.).

Программа включает следующие разделы:

- Пояснительная записка.
- Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на основе среднего общего образования.
- Содержание учебного предмета «Физическая культура».
- Система оценки достижения планируемых результатов изучения предмета «физическая культура».

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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

Инвариантные модули, физкультурно-оздоровительная деятельность, включают в себя содержание базовых видов спорта: лёгкой атлетики, спортивных игр, плавания. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «спортивно-оздоровительная деятельность». Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-

спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Каждый из модулей имеет соответствующие свои два учебных раздела (знания, физическое совершенствование).

Первая содержательная линия программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором разделе «Физическое совершенствование» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя изучение техники представленных программой видов спорта, учет контрольных нормативов, изучение правил и методики судейства.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью. Во втором разделе «Физическое совершенствование» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по традиционным видам спорта (баскетбол, волейбол, легкая атлетика, плаванием и т.д.), а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. Отличительной особенностью этого раздела программы, является предоставление возможности учащимся осуществлять углубленную подготовку по традиционным видам спорта. Определение вида (видов) спорта устанавливается, исходя из интересов большинства учащихся, имеющих в лице спортивных традиций и квалифицированных учителей (тренеров), а также от его наличия в районной и городской спартакиаде г. Новосибирска.

Цели изучения учебного предмета «физическая культура».

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся 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. В соответствии с этим, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- формирование мотивации учащихся на сдачу норм ГТО;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Данные цели реализуются в рабочей программе по трём основным направлениям:

1. Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности

и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2. Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно-достиженческой и прикладно-ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

3. Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Место учебного предмета «физическая культура» в учебном плане.

На занятия по физической культуре в 10 классе отводится 72 часа, из них в 1 полугодии рабочая программа состоит из 32 часа, 2 полугодие 40 учебных часов (2 часа в неделю в каждом классе).

На занятия по физической культуре в 11 классе отводится 68 часов, из них в 1 полугодии рабочая программа состоит из 32 часа, 2 полугодие 36 учебных часов (2 часа в неделю в каждом классе).

Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения школьников в области физической культуры.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА ОСНОВЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

2.1 Личностные результаты

В части гражданского воспитания должны отражать:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

В части патриотического воспитания должны отражать:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

В части эстетического воспитания должны отражать:

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

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

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

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

В части физического воспитания должны отражать:

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

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

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

В части трудового воспитания должны отражать:

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

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

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

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

В части экологического воспитания должны отражать:

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

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

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

— расширение опыта деятельности экологической направленности.

В части ценностей научного познания должны отражать:

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

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

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

2.2 Метапредметные результаты

Овладение универсальными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

— развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;

2) базовые исследовательские действия:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
- формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения;

3) работа с информацией:

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

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

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

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

— владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Овладение универсальными коммуникативными действиями:

1) *общение:*

— осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

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

— владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

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

2) *совместная деятельность:*

— понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

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

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

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

— предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости— осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Овладение универсальными регулятивными действиями:

1) *самоорганизация:*

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

- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретённый опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

2) *самоконтроль:*

- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

3) *принятие себя и других:*

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать своё право и право других на ошибки;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

2.3 Предметные результаты 10 класс

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

- характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
- ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
- положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

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

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

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

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

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

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

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

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

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

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

2.4 Предметные результаты 11 класс

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

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

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

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

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

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

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

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

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

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

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

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

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

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

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.

Форма организации и проведения занятий.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16—17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (легкая атлетика, плавание, спортивные игры), их цель, задачи, содержание и формы организации. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

Физическое совершенствование в рамках физкультурно-оздоровительной деятельности.

Данный раздел включает темы: «Легкая атлетика», «Плавание», и «Спортивные игры» (баскетбол, волейбол).

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания:

- **Легкая атлетика** (юноши, девушки): изучение техники высокого и низкого старта; техники прыжка в длину с места; развитие скоростных качеств, общей выносливости; бег на короткие, средние и длинные дистанции; эстафетный бег; учет контрольных нормативов.

- **Плавание** (юноши, девушки): изучение техники плавания способом кроль на груди, на спине и брасс, техники старта способом кроль на груди, на спине и брасс, техники поворота способом кроль на груди, на спине и брасс; развитие координационных способностей, общей выносливости и анаэробных возможностей; учет контрольных нормативов

- **Баскетбол** (юноши, девушки): знакомство с правилами соревнований по баскетболу, методика судейства, жесты; совершенствование техники передвижений, остановки, поворотов, ловли и передачи мяча; обучение техники владения мячом (выбивание, вырывание, перехват мяча; броски из-под кольца после ведения (2 шага), штрафные броски и броски со средней и дальней дистанции; передачи мяча в движении с последующим броском из-под кольца; обучение персональной и зонной защите; совершенствование быстрого прорыва в парах, тройках против организованной защиты; совершенствование игровых действий в защите и нападении; учет контрольных нормативов.

- **Волейбол** (юноши, девушки): знакомство с правилами соревнований по волейболу, методика судейства, жесты; совершенствование техники перемещений и стоек; совершенствование техники передачи мяча; совершенствование техники подачи мяча; совершенствование техники приема мяча двумя руками сверху; совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу; совершенствование игровых действий в защите и нападении; учет контрольных нормативов.

3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.

Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Физическое совершенствование в рамках спортивно-оздоровительной деятельности.

Легкая атлетика: совершенствование индивидуальной техники бега на короткие, средние и длинные дистанции. Кросс (юноши, девушки) по

пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования, участие во внутрилицейских, районных и городских соревнованиях, сдача норм ГТО.

Лыжные гонки: изучение техники попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, участие в традиционных соревнованиях лица «День лыжника», сдача норм ГТО.

Плавание: участие во внутрилицейских соревнованиях, выявление лучших спортсменов для участия в районных и городских соревнованиях способом кроль на груди, сдача норм ГТО.

Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе). Физические упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление, координация движения и т.п.).

Способы самостоятельной двигательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой; особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

3.3 Учет особенностей здоровья учащихся

Первым шагом к успешному достижению поставленных целей на занятиях физическими упражнениями обучающихся является их распределение на три медицинские группы - основную, подготовительную и специальную. Распределение производится предварительно врачом-педиатром, подростковым врачом или терапевтом в начале предстоящего учебного года. Основным критерием для включения, обучающегося в ту или иную медицинскую группу является определение уровня его здоровья и функционального состояния организма. Для распределения в специальную медицинскую группу необходимо: медицинская карта учащегося, медицинское заключение от специалиста по месту жительства или из другого медицинского учреждения (МУ) со всеми необходимыми печатями (печать

МУ и печать врача) для того, чтобы правильно определить медицинскую группу (возможность дозирования физических упражнений).

На основании совместного медико-педагогического заключения обучающийся распределяется в одну из медицинских групп.

К основной медицинской группе относятся обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответственную возрасту физическую подготовленность, а также учащиеся с незначительными (чаще функциональными) отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности. Отнесенным к этой группе разрешаются занятия в полном объеме по учебной программе физической культуры. Которая включает занятия с использованием здоровьесберегающих технологий, двигательных умений и физических качеств, а также подготовка и сдача контрольных нормативов.

При этом следует помнить об относительных противопоказаниях к занятиям спортом. Так, например, при близорукости или астигматизме нельзя заниматься боксом, прыжками в воду, прыжками на лыжах с трамплина, горнолыжным спортом, тяжелой атлетикой и мотоспортом; перфорация барабанной перепонки является противопоказанием к занятиям всеми видами водного спорта; при круглой или кругло-вогнутой спине не рекомендуются занятия велосипедом, греблей, боксом, усугубляющими эти нарушения осанки. Другие же виды спорта не запрещаются.

К подготовительной медицинской группе относятся практически здоровые обучающиеся, имеющие те или иные морфофункциональные отклонения или физически слабо подготовленные. Входящие в группы риска по возникновению патологии или с хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинко-лабораторной ремиссии не менее 3-5 лет. Отнесенным к этой группе здоровья разрешаются занятия по учебной программе физической культуры, при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, индивидуальной дозировки физической нагрузки во время урока, а также освобождение от сдачи контрольных нормативов.

Тестовые испытания и участие в спортивно-массовых мероприятиях разрешается лишь после дополнительного медицинского осмотра (предоставления медсправки от врача-педиатра по месту жительства). К занятиям большинством видов спорта и участия в спортивных соревнованиях эти обучающиеся не допускаются. Однако настоятельно рекомендуются дополнительные занятия для повышения общей физической подготовки в образовательном учреждении или в домашних условиях.

Специальная медицинская группа делится на две: специальная "А" и специальная "Б". Окончательное решение о направлении обучающегося в специальную медицинскую группу производит врач после дополнительного осмотра.

К специальной группе «А» относятся обучающиеся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера. А так же учащиеся в физическом развитии, не мешающем

выполнению обычной учебной или воспитательной работы, однако, требующем ограничения физических нагрузок. Отнесенные к этой группе занимаются оздоровительной физкультурой в образовательном учреждении под руководством учителя физической культуры и в исключительных случаях переводятся на теоретический курс. Выбирают одну из тем реферата, самостоятельно обрабатывают необходимую информацию по теме и делают доклад.

В занятиях оздоровительной физкультурой обязательно учитывается характер и степень выраженности отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и уровне функциональных возможностей занимающегося. При этом резко ограничиваются упражнения на быстроту, силовые и акробатические упражнения, подвижные игры умеренной интенсивности. Успеваемость оценивается по: посещаемости учебных занятий физкультурой и отношению к ним; знаниям, умениям и навыкам элементов ЗОЖ; умению осуществлять самоконтроль здоровья и функциональных возможностей; качеству выполненной работы и представленному докладу (в случае перевода на теоретический курс).

К **специальной группе «Б»** относятся обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания в стадии субкомпенсации) и временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия и допущенные к теоретическому разделу в общеобразовательном учреждении. Отнесенные к этой группе переводятся на теоретический курс. Выбирают одну из тем реферата, самостоятельно обрабатывают необходимую информацию по теме и делают доклад. Успеваемость оценивается по качеству выполненной работы и представленному докладу (темы рефератов смотреть приложение №1).

Отнесенным к этой группе рекомендуется в обязательном порядке занятия ЛФК в отделениях лечебной физической культуры местной поликлиники, врачебно-физкультурного диспансера. Допустимы регулярные самостоятельные занятия в домашних условиях по комплексам, предложенным врачом ЛФК. Обязательным является неукоснительное выполнение режима и других элементов ЗОЖ. Родители должны систематически контролировать участие детей во всех лечебных, профилактических и валеологических мероприятиях. Нельзя этих обучающихся оставлять без внимания врачей ЛФК и руководства образовательного учреждения.

В приложении 1 представлены темы для теоретической работы учащихся по состоянию здоровья отнесенным к специальной медицинской группе и учащимся получившим освобождение от практических занятий по медицинским показаниям в течение учебного года.

Таблица 1

Годовой план – график. Прохождения учебного материала по предмету
«Физическая культура» для учащихся 10, 11 классов.

№ п/п	Виды деятельности	Этапы обучения			
		Количество часов			
		10 класс	10 класс	11 класс	11 класс
		I полугодие	II полугодие	I полугодие	II полугодие
Модуль 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1	Форма организации и проведения занятий. Техника безопасности.	1	1	1	1
2	Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания.	1	1	1	1
Модуль 2. Физическое совершенствование в рамках физкультурно-оздоровительной деятельности					
3	Плавание	30	-	-	-
4	Легкая атлетика	-	38	-	-
6	Спортивные игры. Волейбол	-	-	30	-
7	Спортивные игры. Баскетбол	-	-	-	34
	Общее количество часов	32	40	32	36

Таблица 2

Содержание учебного предмета «Физическая культура».

Модуль 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Модуль 2 Физическое совершенствование в рамках физкультурно-оздоровительной деятельности

Тема, количество часов	Содержание	Основные виды деятельности
Раздел 1. Общетеоретические и исторические сведения о физической культуре и спорте		
Правовые основы физической культуры и спорта. 2 часа	Статьи Конституции РФ, в которых установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральные законы «О физической культуре и спорте в РФ» (принят в 2007 г.); «Об основах туристической деятельности в РФ» (принят в 1996 г.); «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» (принят в 2011 г.); «Об образовании в Российской Федерации» (принят в 2012 г.)	Раскрывают цели и назначение статей Конституции, а также Федеральных законов «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Об образовании в РФ», «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», «Об основах туристической деятельности в Российской Федерации»
Понятие о физической культуре личности. 2 часа	Физическая культура — важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы, от которых зависит	Раскрывают и объясняют понятия «физическая культура», «физическая культура личности»; характеризуют основные компоненты физической культуры личности; анализируют условия и факторы, которые

	уровень развития физической культуры личности	определяют уровень физической культуры общества и личности
Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. 2 часа	Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи и взрослых в современных условиях. Понятие «здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширения функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Физические упражнения, которые приносят наибольшую пользу	Готовят доклад о пользе занятий физической культурой и спортом для профилактики всевозможных заболеваний и укрепления здоровья; анализируют факторы, от которых зависит здоровье; приводят доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений, состоящей в улучшении функционирования различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, обмена веществ и энергии, центральной нервной и других); объясняют, почему из всех видов физических упражнений наибольшую пользу здоровью приносят так называемые аэробные упражнения
Правила поведения, техника безопасности и предупреждение	Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Правила эксплуатации спортивных и	Анализируют правила поведения на занятиях физической культурой, правила эксплуатации спортивного

травматизма на занятиях физическими упражнениями. 2 часа	тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями		оборудования; объясняют правила техники безопасности на уроках физической культуры и анализируют основные мероприятия и санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями
Раздел 2. Легкая атлетика			
	Юноши	Девушки	
Совершенствование техники спринтерского бега. 8 часов	Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег		Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования техники бега. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают

			индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники длительного бега. 6 часов	Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м	Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин, бег на 2000 м	Описывают и анализируют технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности
Развитие выносливости. 6 часов	Длительный бег до 25 мин, кросс,	Длительный бег до 20 мин	Используют данные упражнения для развития выносливости

	бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка		
Развитие скоростно-силовых способностей. 6 часов	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	
Развитие скоростных способностей. 6 часов	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	Используют данные упражнения для развития скоростных способностей	
Развитие координационных способностей. 6 часов	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных	Используют данные упражнения для развития координационных способностей	

	положений в цель и на дальность обеими руками	
Знания	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метания. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований
Раздел 3. Плавание		
Закрепление изученных способов плавания. 14 часов	Плавание изученными спортивными способами	Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют плавательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со

		сверстниками в процессе совместного освоения плавательных упражнений; соблюдают правила техники безопасности
Развитие выносливости. 8 часов	Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Повторное проплывание отрезков 25—100 м по 2—6 раз	Применяют данные упражнения для развития выносливости
Развитие координационных способностей. 8 часов	Специальные подготовительные, общеразвивающие упражнения на суше. Элементы водного поло и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки)	Применяют данные упражнения для развития координационных способностей
Знания	Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоёме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и в бассейне	Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления и сохранения здоровья и жизни, развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Раскрывают понятие техники выполнения плавательных упражнений, соблюдают правила соревнований, личной и общественной гигиены
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитию	Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при

	двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях плаванием	решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
Раздел 4. Спортивные игры. Волейбол.		
Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. 4 часа	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения; оценивают технику передвижения, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники приёма и передачи мяча 6 часов	Варианты техники приёма и передачи мяча	Составляют комбинации из освоенных элементов техники приёма и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам

		игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники подачи мяча. 4 часа	Варианты подачи мяча	Составляют комбинации из освоенных элементов техники подачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники нападающего удара. 6 часов	Варианты нападающего удара через сетку	Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники защитных действий. 6 часов	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику их выполнения; выявляют

		ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование тактики игры. 4 часа.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол.		
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. 8 часов	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и

		действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование ловли и передачи мяча. 8 часов	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передачи мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники ведения мяча. 8 часов	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники бросков мяча. 8 часов	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и

		осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники защитных действий. 8 часов	Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование техники перемещения, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. 8 часов.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом	Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижения и владения мячом; оценивают технику передвижения и владения мячом; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения

		техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
Совершенствование тактики игры. 4 часа	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, меняют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного обучения техникам игровых приёмов и действий; соблюдают правила безопасности
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. 8 часов	Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют

		игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха
--	--	---

IV. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержанием комплексного контроля достижения планируемых результатов является оценка и анализ следующих видов подготовленности учащихся:

- теоретической (оценка сформированности теоретических знаний обучающихся);
- кондиционной (оценка уровня физических способностей (качеств) обучающихся);
- координационной (оценка уровня развития ловкости обучающихся);
- технической (оценка степени сформированности технических умений и навыков обучающихся);
- функциональной (оценка уровня морфофункциональных возможностей организма обучающихся).

В физическом воспитании выделяют следующие виды контроля по всем вышеуказанным видам подготовленности: предварительный, текущий и итоговый, в свою очередь все виды контроля имеют собственные критерии оценки.

Предварительный контроль можно осуществлять с целью выявления начального уровня подготовленности (по всем разделам), тогда он оценивается (для учителя – «зачтено», «не зачтено») исключительно для понимания стартовых позиций, отметки учащимся не выставляются.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии с целью определения эффективности процесса обучения.

Итоговый контроль включает в себя оценку освоения видов подготовленности.

Общий (плановый) контроль проходит после изучения каждого раздела (элементов того или иного вида спорта) на последнем – контрольном этапе обучения двигательным действиям, после получения теоретических сведений об изучаемых элементах и решения всех задач обучения: повторения (восстановления предыдущего двигательного опыта), разучивания основы и деталей техники, закрепления (четкого и слитного выполнения основы и всех деталей техники), совершенствования (выполнения изученного двигательного действия в усложненных, игровых или соревновательных условиях). Возможно, либо проведение контроля во всех трёх составляющих на одном уроке для одного или нескольких учащихся (индивидуальным или групповым методом), либо проведение каждой составляющей контроля на отдельном уроке, но со всеми учащимися (поточным или фронтальным методом). Выборочный (текущий) контроль ведется на каждом уроке.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризует степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками. Способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний (различные виды ловкости). Оценивание подготовленности по физической культуре несёт в себе не только оценочную, но и стимулирующую и воспитательную функцию. Оценивание осуществляется с учётом темпа (динамики развития физических качеств за определённый период времени)

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за полугодие, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает личностный прирост в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы, освоенным за полугодие: лёгкая атлетика, плавание, элементы баскетбола, волейбола – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, оценок за освоение знаний по темам, выполнение контрольных упражнений. Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные полугодия, при этом преимущественное значение имеют оценки за приобретённые умения и навыки осуществлять двигательную и физкультурно-оздоровительную деятельность.

Контроль за теоретической подготовленностью (основам знаний) осуществляется устно (опрос). На основании подготовленной теоретической работы, реферата (темы теоретически работ представлены в Приложении 1)

Устный ответ оценивается по следующим критериям:

- «не удовлетворительно». Обучающийся владеет менее 50% знаниями по изучаемому разделу на базовом уровне, не понимает сущности изучаемого материала, не может привести практических примеров использования изученного.
- «удовлетворительно». Обучающийся владеет от 50 до 100% знаниями по изучаемому разделу на базовом уровне (т.е. оценивается то чему ученик должен научиться, исходя из планируемых результатов в области знаний по физической культуре), отвечает по предложенному учителем плану, с наводящими вопросами, либо в его ответе по собственному плану отсутствует логическая последовательность; имеются пробелы в знании

материала (менее 50%), не препятствующие успешному дальнейшему его изучению, нет должной аргументации, нет опоры на собственный опыт, искажил сущность излагаемого материала, нарушил последовательность и логичность, но может привести практические примеры.

- «хорошо». Обучающийся владеет 100% знаниями по изучаемому разделу на базовом уровне, кроме того обучающийся владеет от 50% до 75% знаниями по изучаемому разделу на повышенном уровне (т.е. оценивается то чему ученик получил возможность научиться, исходя из планируемых результатов в области знаний по физической культуре), обучающийся понимает сущность изучаемого материала, логично его излагает с использованием конкретных примеров, применяет материал в собственном опыте самостоятельно на практике.

- «отлично». Обучающийся владеет 100% знаниями по изучаемому разделу на базовом уровне, кроме того обучающийся владеет от 75% до 100% знаниями по изучаемому разделу на повышенный уровень (т.е. оценивается то чему ученик получил возможность научиться, исходя из планируемых результатов в области знаний по физической культуре), обучающийся понимает сущность изучаемого материала, логично и полно его излагает с использованием конкретных примеров; демонстрирует глубокое понимание сущности материала, применяет материал в собственном опыте самостоятельно на практике. Контроль за кондиционной подготовленностью осуществляется с помощью тестов, оценивающих развитие двигательных качеств.

Контроль за технической подготовленностью (степени сформированности технических умений и навыков обучающихся) осуществляется у всех обучающихся, не имеющих ограничений в изучении оцениваемого двигательного действия (элемента вида спорта):

- «удовлетворительно»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но неуверенно или напряжённо «не удовлетворительно» - двигательное действие не выполнено без объективных причин.

- «хорошо» - двигательное действие выполнено правильно и уверенно (заданным способом), но не достаточно легко и чётко; наблюдается скованность движений;

- «отлично»- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), уверенно, точно, в надлежащем темпе, легко и чётко; - обучающийся демонстрирует его выполнение в изменённых (усложнённых условиях) - владеет техникой обучения двигательному действию.

Контроль за уровнем развития координационной подготовленностью осуществляется по итогам контроля за технической подготовленностью в отдельных двигательных действиях или элементах изучаемых видов спорта.

Оценка координационной и технической подготовленности осуществляется у всех обучающихся, в тех двигательных действиях к которым они не имеют противопоказаний:

- «удовлетворительно»- 50% - 100% изучаемых за четверть двигательных действий (элементов видов спорта) базового уровня (освоены в полном объёме, обучающийся может осуществлять их только под контролем учителя;

- «не удовлетворительно»- менее 50% изучаемых за четверть двигательных действий (элементов видов спорта) базового уровня освоены в полном объёме, обучающийся не может осуществлять их даже при помощи учителя;

- «хорошо» - 100 % базового уровня изучаемых за четверть двигательных действий (элементы видов спорта) освоены в полном объёме, обучающийся может осуществлять их самостоятельно, кроме того обучающийся владеет до 75% навыков в изучаемом разделе на повышенном уровне (т.е. оценивается то, чему ученик получил возможность научиться, исходя из планируемых результатов в области технических навыков по физической культуре), - не владеет техникой обучения изученных двигательных действий;

- «отлично»- обучающийся владеет 100% навыков в изучаемом разделе на базовом уровне, кроме того обучающийся владеет от 75% до 100% умений в изучаемом разделе на повышенном уровне (т.е. оценивается то чему ученик получил возможность научиться, исходя из планируемых результатов в области технических навыков по физической культуре).

Контроль за уровнем функциональной подготовленности осуществляется после овладения техникой выполнения двигательного действия (элемента вида спорта) у обучающихся 1 и 2 группы здоровья по нормативам изучаемых видов спорта по таблице «**Контрольные нормативы**» Плавание: гибкость, координационную, силовую подготовленность; Лёгкая атлетика: скоростную, скоростно-силовую подготовленность, выносливость; Подвижные и спортивные игры: ловкость; Лыжная подготовка: выносливость.

- «удовлетворительно» - выполнено в полном объёме без учёта цифровых показателей от 50% до 100% освоенных за четверть двигательных действий (элементов видов спорта) базового уровня, обучающийся может осуществлять их только под контролем учителя;

- «не удовлетворительно»- отказ от выполнения задания без объективных причин;

- «хорошо» и «отлично»- выставляется обучающемуся основной физкультурной группы достигшим определенного уровня освоения двигательного действия (т.е. — показавшему результат не ниже приведённого в таблице «**Контрольные нормативы**»).

Точная количественная оценка результатов упражнений создаёт благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической подготовленности.

Темы для теоретической работы, учащихся по состоянию здоровья отнесенным к специальной медицинской группе, и учащихся получивших освобождение от практических занятий по медицинским показаниям в течение учебного года.

I. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ЭЛЕМЕНТЫ

1. Здоровье человека и факторы, его определяющие, требования к организации Здорового Образа Жизни (ЗОЖ).
2. Роль физической культуры в жизни общества. Физическая культура как действенное средство сохранения и укрепления здоровья людей.
3. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.
4. Элементы здорового образа жизни. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
5. Элементы здорового образа жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика и ее значение. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.
6. Элементы здорового образа жизни. Биологические ритмы и сон. Организация сна.
7. Элементы здорового образа жизни. Понятие о питании. Требования к организации режима питания, принципы и содержание.
8. Элементы здорового образа жизни. Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма. Гигиена умственного труда.
9. Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. Планирование и управление самостоятельными занятиями. Пример самостоятельного занятия, форма и содержание.

II. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

10. Легкая атлетика как олимпийский вид спорта. История развития. Дисциплины Легкой Атлетики. Место проведения и основные правила соревнований.
11. Легкая атлетика в Новосибирской области. Новосибирские спортсмены – победители крупнейших мировых соревнований.
12. Легкая атлетика как средство гармоничного развития физических качеств. Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающегося.
13. Основные специальные беговые упражнения в легкой атлетике. Краткая характеристика техники выполнения основных специальных беговых упражнений. Взаимосвязь элементов бегового шага и целевой направленности каждого специального бегового упражнения.
14. Бег на короткие дистанции. Краткая характеристика техники бега на короткие дистанции по фазам (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш). Перечислить типичные ошибки в технике бега на короткие дистанции.

15. Бег на средние и длинные дистанции. Краткая характеристика техники бега на средние и длинные дистанции по фазам (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш). Перечислить типичные ошибки в технике бега на средние и длинные дистанции.

16. Прыжок в длину с места. Краткая характеристика техники выполнения прыжка в длину с места (исходное положение, предварительные движения, отталкивание, приземление). Перечислить типичные ошибки в технике выполнения прыжка в длину с места.

17. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Сила (силовые способности): краткая характеристика, основные задачи, методы и средства развития (упражнения). Средства контроля развития силы.

18. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Быстрота (скоростные способности): краткая характеристика, основные задачи, методы и средства развития (упражнения). Средства контроля развития быстроты.

19. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Выносливость (виды выносливости): краткая характеристика, основные задачи, методы и средства развития (упражнения). Средства контроля развития выносливости.

20. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Ловкость: краткая характеристика, основные задачи, методы и средства развития (упражнения). Средства контроля развития ловкости.

21. Развитие физических качеств средствами легкой атлетики. Гибкость: краткая характеристика, основные задачи, методы и средства развития (упражнения). Средства контроля развития гибкости.

22. Разновидности круговой тренировки и особенности ее применения на учебных занятиях по легкой атлетике.

III. ПЛАВАНИЕ

23. Основы техники плавания (общая характеристика движений по стилям плавания).

24. Гидродинамические свойства воды и движущая сила, влияющая на пловца при плавании.

25. Способы спортивного плавания(история, описание техники по стилям)

26. Способ спортивного плавания- кроль на груди (история, описание техники, подводящие и специальные упражнения на суше и на воде)

27. Способ спортивного плавания- кроль на спине (история, описание техники, подводящие и специальные упражнения на суше и на воде)

28. Способ спортивного плавания- брасс(история, описание техники, подводящие и специальные упражнения на суше и на воде)

29. Развитие силы у пловцов (основные направления, методика и средства подготовки, тренировочный режим)

30. Развитие скоростных качеств у пловцов (основные направления, методика и средства подготовки, тренировочный режим)

31. Развитие выносливости у пловцов (основные направления, методика и средства подготовки, тренировочный режим)

32. История развития плавания.

IV. ФК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ, ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

33. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль занимающихся. (Формирование мотивов, возрастные особенности, рациональное планирование и контроль нагрузки по ЧСС, норма нагрузки, признаки утомления, гигиена занятий).

34. Использование средств физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура как средство борьбы с переутомлением и низкой работоспособностью.

35. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Комплексы упражнений на занятиях ЛФК при заболеваниях ССС.

36. Физическая культура в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия).

37. Физическая культура в профилактике заболеваний *«собственное заболевание»* Причины, следствие и профилактика. Комплексы упражнений при заболевании.

38. Отрицательные реакции организма при занятиях физической культурой. Первая помощь при некоторых болезненных состояниях. Правила оказания первой помощи при бытовых, спортивных и других травмах.

ПРАВИЛЬНОЕ ОФОРМЛЕНИЕ РЕФЕРАТА ПО ГОСТУ В 2019 ГОДУ: ОБРАЗЕЦ, ТРЕБОВАНИЯ.

1. Объем должен составлять 10-15 страниц текста.

- введение 1-2 страницы;
- основная часть 10-12 страниц;
- заключение 1-2 страницы;
- список использованных источников 1 страница.

2. Формат страницы А4.

3. Стил ь текста «Обычный».

4. Шрифт: TimesNewRoman, размер 14 pt.

5. Межстрочный интервал в названии глав, параграфов, таблиц, рисунков и библиографии – 1 см., в тексте 1,5.

6. Количество литературных, интернет источников должно составлять 5-10.
7. Названия глав, параграфов, таблиц и рисунков выполняется жирным шрифтом .
8. Поля: сверху и снизу – 2см, слева – 2,5 см справа – 1 см.
9. Перенос текста автоматический.
10. Нумерация страниц начинается со 2-ой страницы – оглавление, титульный лист без нумерации.
11. Рисунки выполняются в черно-белом цвете и встраиваются непосредственно в текст.

Примерные упражнения для общей физической подготовки

(подбираются в зависимости от индивидуальных физических возможностей, возраста и половой принадлежности обучающихся)

Упражнения для развития силы мышц ног:

1. приседания на двух ногах;
2. приседания на двух ногах с грузом на плечах;
3. приседания на одной ноге («пистолетик»);
4. фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене;

Упражнения для развития силы мышц спины:

1. поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног);
2. поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием во время подъема;
3. поднимание ног лежа на животе;
4. одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»;
5. опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

1. поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног);
2. поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног) со скручиванием;
3. поднимание ног лежа на спине;
4. одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок»;
5. поднимание ног в положении виса;
6. удержание позы «уголок» в положении виса.

Упражнения для развития силы мышц пояса верхних конечностей:

1. отжимания — сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
2. подтягивания — сгибание и разгибание рук в висе;
3. лазание по горизонтальной гимнастической лестнице в висе;
4. упражнения с гантелями;
5. разведение прямых рук в стороны в медленном темпе;
6. поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание);
7. поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх);
8. сгибание в локтях, прижав их к туловищу;
9. сгибание кисти.

Упражнения на выносливость.

Упражнения на общую выносливость предполагают выполнение несложных циклических движений в течение максимально длительного промежутка времени: бег на длинные дистанции, переменный бег.

Упражнения на специфическую выносливость предполагают многократное исполнение фрагментов программы или комбинаций через малые промежутки времени или подряд. Выносливость может тренироваться целенаправленно или опосредованно, т.е. во время занятий, имеющих целью развитие тех или иных качеств.

Упражнения на развитие быстроты и скорости одиночного движения:

1. челночный бег;
2. упражнения с резиной;
3. метание;
4. упражнение «горячая стенка»: встав спиной к стене на расстоянии вытянутых рук, дотронуться до нее, обернувшись, и резко сгруппироваться; то же через другое плечо.

Упражнения на развитие прыгучести:

5. заскоки на скамейку;
6. соскоки со скамьи;
7. перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее;
8. многоскоки: с продвижением — на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием; без продвижения — на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов;
9. упражнения со скакалкой.

Упражнения на развитие гибкости.

Степень развития гибкости является одним из основных факторов, обеспечивающих уровень мастерства обучающихся. Термин гибкость приемлем для оценки суммарной подвижности в суставах всего тела. Различают активную и пассивную гибкость.

Активная гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой за счет активности групп мышц, окружающих соответствующий сустав:

1. Пружинистые движения выполняют сериями из 3–5 ритмичных повторений подряд с постепенно увеличивающейся амплитудой. Они основаны на свойствах мышц не только растягиваться, но и сокращаться, возвращаясь в первоначальное положение. Пружинистое выполнение упражнений позволяет легче увеличивать амплитуду, достигать ее максимальной величины.

2. Маховые движения выполняются в виде однократных и повторных взмахов. Использование инерции движений позволяет повысить их эффективность. Маховые движения сначала выполняют с незначительной амплитудой, постепенно доводя ее до максимальной.

3. Статические напряжения - упражнения основаны на зависимости величины растягивания от его продолжительности. При выполнении этих упражнений сначала необходимо расслабить участвующие в упражнении

мышцы, а затем выполнить упражнение и удерживать конечное положение от 10–20 секунд до нескольких минут.

Пассивная гибкость — это способность к достижению наивысшей подвижности в суставах в результате действия внешних сил:

- И.П. - лежа лицом вниз в упоре на предплечьях, партнер, сидя "верхом" на спине, захватывает Вас одной рукой за голову, а другой за ноги: прогнуться в грудном отделе позвоночника и наклонить назад голову с помощью партнера. Конечное положение держать 5-6 секунд.

- И.П. - лежа лицом вниз, согнутые в локтях руки в замке на затылке, партнер, сидя "верхом" на пояснице, захватывает Вас за кисти рук: разгибание партнером туловища назад-вверх. Конечное положение держать 5-10 секунд.

- И.П. - лежа лицом вниз, руки назад, партнер, сидя на спине, захватывает Вас за запястья: 1) разгибание рук назад партнером; 2) тяга за руки назад-вверх. В каждом положении держать по 5-10 секунд.

- И.П. - как в предыдущем упражнении, но партнер захватывает одной рукой Вашу руку за запястье, а ладонью другой упирается в плечевой сустав: разгибание одной руки назад партнером. Держать 5-10 секунд. Выполнить с каждой рукой.

Гибкость в значительной степени зависит от строения суставов, а также от пластичности связок и мышц, укрепляющих сустав. Строение суставов определяется врожденными особенностями, но постоянная работа над увеличением подвижности благоприятно влияет на повышение эластичности суставных связок.

Комплекс упражнений, направленных на укрепление коленных суставов:

1. Легкая, небыстрая пробежка.
2. Приседания: **должны** быть неглубокими, в полуприседе, выполняться в медленном темпе:

- Ноги вместе, стопы параллельны друг другу. Приседания выполняются без отрыва пяток, с сохранением прямой спины. При приседании колени находятся строго над стопами. Необходимо следить, чтобы не происходило сворачивания коленей внутрь.

- Ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Техника выполнения упражнения аналогична предыдущей.

- Ноги шире плеч, стопы параллельны друг другу. При приседании колени сводятся внутрь до соприкосновения друг с другом. Обратное упражнение - колени разводятся наружу, стопы не меняют положения, спина должна сохранять вертикальное положение. Помимо коленного сустава данное упражнение развивает эластичность сухожилий голенистопа.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Контрольные нормативы для учащихся МАОУ Инженерный Лицей НГТУ по предмету «физическая культура»

Испытания (тесты)	Класс	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (с)	10	4,5	4,8	5,0	5,2	5,7	6,0
	11	4,4	4,7	4,9	5,0	5,5	5,7
Бег 500 м (мин, с)	10	-	-	-	1,40	1,50	2,00
	11	-	-	-	1,30	1,40	1,50
Бег 1000 м (мин, с)	10	4,00	4,10	4,20	4,40	4,50	5,00
	11	3,50	4,00	4,10	4,30	4,40	4,50
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	10	220	200	190	175	160	150
	11	230	210	195	185	170	160
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	10	12	7	5	14	8	6
	11	13	8	6	16	9	7
Поднимание туловища из положения лежа на спине (Количество раз за 1 мин)	10	46	41	35	41	32	28
	11	50	40	36	44	36	33
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	-	-	-	14	8	6
	11	-	-	-	16	11	9
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	10	13	8	6	-	-	-
	11	14	11	9	-	-	-
Челночный бег 3*10 м (с)	10	8,0	8,4	8,2	8,7	9,3	10,0
	11	7,8	8,1	9,0	8,6	9,2	9,9
Челночный бег 6*10 м (с)	10	15,8	16,5	17,5	17,5	18,5	19,5
	11	15,3	16,0	17,0	17,3	18,3	19,0
Прыжки через скакалку за 30 сек (раз)	10	74	69	65	76	71	66
	11	80	75	70	80	75	70
Прыжки через скакалку за 60 сек (раз)	10	136	126	106	146	136	108
	11	140	137	128	115	112	110

