

**Рабочая программа по учебному предмету
«Физическая культура» на уровень среднего общего образования (для 10 классов)**

1. Пояснительная записка

1.1. Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (базовый уровень) составлена на основании следующих документов:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»,
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (базовый уровень) составлена с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

1.2. Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (базовый уровень) имеет следующую структуру:

- пояснительная записка,
- планируемые результаты освоения учебного предмета (личностные, метапредметные, предметные),
- содержание учебного предмета,
- тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, формируемых УУД, видов учебной деятельности,
- описание учебно-методического и материально-технического обеспечения.

В рабочей программе содержится приложение «Нормы оценки устных ответов и письменных работ».

1.3. Цель изучения – 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.

Задачи изучения - 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

В программе по учебному предмету «Физическая культура» (базовый уровень) соблюдается преемственность с ФГОС ООО.

1.4. В соответствии с учебным планом образовательных организаций Российской Федерации, реализующих основную образовательную программу среднего общего образования, согласно Уставу МАОУ «СОШ № 2» (учебный год в 10-х, 11-х классах по 34 учебные недели), учебному плану 10-11-х классов МАОУ «СОШ № 2» на изучение предмета «Физическая культура (базовый уровень)» отводится 204 часа за два года обучения (3 урока в неделю в каждом классе). Распределение часов производится следующим образом:

| № п/п | Вид программного материала | Классы | |
|-------|----------------------------|--------|----|
| | | 10 | 11 |
| | | | |

| | | | |
|-------|--|------------------|----|
| 1 | Базовая часть | 87 | 87 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | |
| 1.2 | Спортивные игры | 40 | 40 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 15 | 15 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 20 | 20 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 12 | 12 |
| 2 | Вариативная часть | 15 | 15 |
| 2.1 | Связанный с региональными и национальными особенностями | 10 | 10 |
| 2.1.1 | Лыжная подготовка | 8 | 8 |
| 2.1.2 | Легкая атлетика | 2 | 2 |
| 2.2 | По выбору учителя, учащихся, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта | 5 | 5 |
| 2.2.1 | Спортивные игры (юноши) | 5 | 5 |
| | Гимнастика (девушки) | 5 | 5 |

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета (личностные, метапредметные, предметные)

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 саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятия 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 русского 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);
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- 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:

- 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;

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

- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

Метапредметные результаты, формируемые при изучении учебного предмета «Физическая культура», представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия.

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия.

Выпускник научится:

- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

Коммуникативные универсальные учебные действия.

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты.

Предметные результаты базового уровня изучения учебного предмета «Физическая культура» ориентированы на общую функциональную грамотность, получение компетентностей для повседневной жизни и общего развития.

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;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

3. Содержание учебного предмета

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.

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; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;

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

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной.

5. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения.

Для реализации рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» (базовый уровень) используется следующее учебно-методическое и материально-техническое обеспечение:

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы ДПН В.И.Лях, КПН А.А.Зданевич. издательство Москва «Просвещение» 2012
- Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 кл.:учебник / Г.И.Погадаев.-3-е изд., стереотип.-М.:Дрофа, 2015.-271, [1]с.
- Региональный компонент государственного стандарта основного общего образования Архангельской области. Авторы-составители: Михайленко Е.В., Михеева Г.В. Арх. обл.

1. Гимнастические стенки (большой спортивный зал, малый спортивный зал, подсобный спортивный зал).
2. Бревно гимнастическое, напольное, высокое.
3. Козел гимнастический,
4. Конь гимнастический.
5. Гимнастическая перекладина,
6. Брусья гимнастические параллельные, разновысокие.
7. Канат для лазания с механизмом крепления
8. Мост гимнастический подкидной
9. Скамейка гимнастическая жесткая и мягкая.
10. гимнастические коврики
11. Набор гантелей 1 кг., 2 кг., 3 кг.
12. Штанги тренировочные
13. Маты гимнастические
14. Мяч малый теннисный
15. Мяч набивной 1 кг; 2кг; 3КГ
16. Скакалки гимнастические
17. Палка гимнастическая
18. Обруч гимнастический
19. Стойки для прыжков в высоту,
20. Планка для прыжков в высоту
21. Барьеры легкоатлетические тренировочные
22. Дорожка разметочная для прыжков с места
23. Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
24. Флажки разметочные на опоре.
25. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой,
26. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
27. Мячи баскетбольные
28. Манишки игровые с номерами
29. Стойки волейбольные универсальные,
30. Мячи волейбольные
31. Сетка волейбольная
32. Табло перекидное
33. Ворота для мини-футбола,
34. Сетка для ворот мини-футбола
35. Мячи футбольные
36. Насос для накачивания мячей
37. Сетки для переноски мячей
38. Комплект динамометров,
39. Мячи для метания (150гр)
40. Стартовые флажки
41. Пластиковые лыжи (комплект: ботинки, палки крепления)
42. Мягкие мячи
43. Стойки, фишки,
44. Сетка для бадминтона
45. Ракетки для бадминтона (набор: воланы, ракетки)
46. Столы теннисные
47. Ракетки для тенниса, шарики теннисные
48. Ключки флорбольные, мячи флорбольные, ворота.
49. Спортивная форма для соревнований.

Приложение «Критерии и нормы оценки»

Оценка уровня физической подготовленности

| № п/п | Физические способност и | Контрольное упражнение | | Уровень | | | | | |
|----------|-------------------------------|--|----|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | | Юноши | | | Девушки | | |
| | | | | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м, с | 16 | 5,2 и ниже | 5,1-4,8 | 4,4и выше | 6.1и ниже | 5,9-5,3 | 4,8и выше |
| | | | 17 | | 5,0-4,7 | | | 5,9-5,3 | |
| | | | | 5,1 | | 4,3 | 6.1 | | 4.8 |
| 2. | Координац ионные | Челночный бег 3*10м, с | 16 | 8,2 и ниже | 8.0-7,7 | 7,3 и выше | 9,7и ниже | 9.3-8,7 | 8,4и выше |
| | | | 17 | | 7.9-7.5 | | | 9,3-8,7 | |
| | | | | 8,1 | | 7,2 | 9,6 | | 8,4 |
| 3. | Скоростно- силовые | Прыжки в длину с места, см | 16 | 180 | 195-210 | 230и выше | 160и ниже | 170-190 | 210и выше |
| | | | 17 | 190 | 205-220 | | | 170-190 | |
| | | | | | | 240 | 160 | | 210 |
| 4. | Выносливо сть | 6-минутный бег, м | 16 | 1100 | 1300- 1400 | 1500и выш | 900и ниже | 1050- 1200 | 1300и выше |
| | | | 17 | 1100 | | | | 1200 | |
| | | | | | 1300- 1400 | 1500 | 900 | 1050- 1200 | 1300 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 16 | 5 и ниже | 9-12 | 15и выше | 7 и ниже | 12-14 | 20и выше |
| | | | 17 | 5 | 9-12 | | 7 | 12-14 | |
| | | | | | | 15 | | | 20 |
| 6. | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши) на низкой перекладине | 16 | 4 и ниже | 8-9 | 11и выше | 6и ниже | 13-15 | 18и выше |
| | | | 17 | 5 | | | 6 | 13-15 | |
| | | | | | | 12 | | | 18 |

| | | | | | | | | | |
|--|--|---------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| | | из виса лежа, кол-во раз (д) | | | | | | | |
|--|--|---------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

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. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

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 с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

-Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с 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.