

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## МОАУ " СОШ № 31 г. Орска "

РАССМОТРЕНО

[Педагогический совет]

СОГЛАСОВАНО

[Зам директора по УВР]

УТВЕРЖДЕНО

[Директор ]

---

[укажите ФИО]  
[Протокол №]  
от «[27]» [08] [2023] г.

---

[Гафурова Т.В.]  
[Приказ №]  
от «[27]» [08] [2023] г .

---

[Антипова Н.В.]  
[Приказ №]  
от «[27]» [08] [2023] г .

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 11 класса

Орск 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов общеобразовательного учреждения в части формирования и использования навыков и правил здорового образа жизни, а также требований к результатам освоения основной образовательной программы по предмету «Физическая культура». Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю среднего общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального государственного стандарта образования по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм.

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

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

В программе делается акцент на дифференцируемость её использования в соответствии с физкультурно-спортивными интересами обучающихся, их физическими возможностями, приоритетами в образовательной политике учреждения в данном направлении, уровне материально-технического спортивного обеспечения общеобразовательного учреждения.

В целях **дифференцированного подхода** к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

### **Основная медицинская группа**

В нее включают обучающихся без отклонений в состоянии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеющих достаточную физическую подготовленность. Детей данной медицинской группы привлекают ко всем формам занятий физическими упражнениями, а также к сдаче контрольных нормативов, обучаются по программе в полном объеме. Им разрешается систематически заниматься в спортивных секциях, участвовать в соревнованиях.

### **Подготовительная медицинская группа**

В нее включают обучающихся, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья. Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе. При этом дети и подростки, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок в освоении комплекса двигательных навыков и умений и освобождаются они лишь от тех упражнений, которые могут усугубить имеющиеся функциональные или органические нарушения.

Этим детям рекомендуются дополнительные занятия, стимулировать самостоятельную работу с целью повышения уровня их физического развития.

### **Специальная медицинская группа**

В нее включают учащихся, имеющих такие отклонения в состоянии здоровья, которые являются противопоказанием к повышенной физической нагрузке. Специальную медицинскую группу условно можно разделить на две подгруппы: подгруппу «А» (обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу) и подгруппу «Б» (обучающиеся с патологическими отклонениями [необратимыми заболеваниями]).

Особенность занятий **подгруппы «А»** заключается в комплексном освоении материала программы:

- в раздел теоретических знаний входят основы знаний по заболеваниям;
- в разделе специальные физические упражнения – упражнения для специального воздействия на организм подбираются из общего материала и используются в зависимости от особенностей заболеваний. К специальным упражнениям относятся корректирующие, воздействующие на исправление осанки, дыхательные, расслабляющие упражнения, направленные на профилактику близорукости и на определенные мышечные группы.

**Подгруппа «Б»** и освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в специальные медицинские группы для освоения доступных им разделов учебной программы, осваивают теоретический раздел по своему заболеванию, пишут контрольные работы или рефераты и сдают зачет по теоретическому разделу программы.

### **Цели**

*Освоение физической культуры в старшей школе на базовом уровне направлено на достижение следующих целей:*

- **формирование** здорового образа и спортивного стиля жизни, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в физическом саморазвитии и самосовершенствовании;
- **расширение двигательного опыта** с использованием современных оздоровительных систем физического воспитания, упражнений со спортивной и прикладно-ориентированной направленностью;
- **освоение системы знаний** о влиянии физических упражнений и спорта на физическое, духовное, нравственное здоровье, репродуктивную функцию человека;
- **приобретение навыков и умений** организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью.

**Место и роль учебного курса, предмета в овладении обучающимися требованиями к уровню подготовки обучающихся (выпускников) в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом**

Для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» среднего общего образования отводится 68 часов, из расчета 2 часа в неделю в X классах. Рабочая программа рассчитана на 68 учебных часов.

### **Формы организации образовательного процесса**

Процесс реализуется только через конкретные формы организации образовательного процесса. Среди конкретных форм организации работы с обучающимися в процессе можно выделить: урочные и внеурочные. К урочным относятся: теоретический урок, практическое занятие, зачет. Внеурочная включает: группы ОФП, спортивные секции, праздники, оздоровительные лагеря, дни здоровья и спорта, спортивные соревнования.

## **Виды и формы контроля**

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся – важный этап учебного процесса, включающий обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции. Реализация механизма оценки уровня обученности предполагает систематизацию и обобщение знаний, закрепление умений и навыков, проверку уровня усвоения знаний и овладение умениями и навыками. Для контроля уровня достижений обучающихся используются такие виды и формы контроля как предварительный, текущий, итоговый контроль; формы: фронтальный опрос, тестирование.

## **Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

### **Результаты обучения**

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов издаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операционный компонент деятельности).

Программа 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 с оздоровительной направленностью**» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений.

В третьем разделе «**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности**» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями
- техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.
- 

#### Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

#### Универсальные учебные регулятивные действия:

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

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

### **Система оценивания результатов достижений обучающихся на уроках физической культуры**

#### **Система оценивания образовательных достижений на уроках физической культуры**

Федеральный государственный образовательный стандарт содержит четкие требования к системе оценки достижения планируемых результатов (пункт 4.1.8). В соответствии с ними система оценки по физической культуре в нашей школе имеет **комплексный подход к оценке результатов образования**, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования: **личностных, метапредметных и предметных**.

**Личностные** результаты обучающихся на ступени основного ОО рассматриваются как оценка индивидуального прогресса личностного развития отдельного ученика. Учитель физической культуры может планировать внутреннюю оценку сформированности отдельных личностных результатов (мотивация, внутренняя позиция школьника, основы гражданской идентичности, самооценка, знание моральных норм и суждений)

**Оценка метапредметных результатов** - основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у обучающегося регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий. Оценка метапредметных результатов проводится в ходе различных процедур (фронтальный устный и письменный контроль, индивидуальная беседа, анкетирование, наблюдение). В итоговые проверочные работы по физической культуре выносятся оценка сформированности большинства познавательных учебных действий и навыков работы с информацией, а также опосредованная оценка сформированности ряда коммуникативных и регулятивных действий.

Оценка **предметных результатов** по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов. Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфолио достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

При оценивании учебных достижений учеников *основной группы* за показателем учебного двигательного действия (*норматива*) определяют уровень учебных достижений (низкий, средний, достаточный, высокий), а затем по **техническим показателям выполнения двигательного действия и теоретическим знаниям** выставляют оценку.

Примеры методов оценивания:

1. Тест.

2. Экспресс-опрос (фронтальный).
3. Расширенный опрос.
4. Игровые методы оценивания.
5. Контрольное упражнение.
6. ГТО

Самооценка.

Достижения в обучении физической культуре во многом зависят от заинтересованности учеников, физических способностей и их активности. А залогом этого, в свою очередь, служат конкретные и посильные цели, достижение которых поощряется тем или иным образом, как правило, – оценками.

На уроках физической культуры оцениваются:

- физическая подготовленность,
- практические умения и навыки,
- теоретические знания,
- навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности,
- динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности).

Отметка по физической культуре будет играть стимулирующую и воспитывающую роль только в том случае, если преподаватель будет оценивать показатели физической подготовленности, достигнутые учеником не в данный момент, а за определённое время. Иначе говоря, ориентироваться надо не на личный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определённый период. Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

Оценка знаний учащихся по физкультуре характеризуется комплексностью, и оценивание только по отдельным составляющим недопустимо.

Для оценки достижений учащихся использую методы *наблюдения, опроса, практического выполнения* упражнений индивидуально или фронтально в любое время урока.

-уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в таблице № 1 и, его показатели должны **соответствовать**, как минимум среднему уровню показателей развития основных физических способностей, приведенных в таблицах №№ 2, 3, 4, 5 что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**Таблица № 1**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Скоростные	Бег 30 м; Бег 100 м	5,0 с;14,3 с	5,4 с;17,5 с
Силовые,	Подтягивание из виса на высокой	10 раз;215 см	14 р ;170 см

скоростно - силовые	перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см		
К выносливости	Кроссовый бег на 3000 м. Кроссовый бег на 2000 м.	13 мин 50 с	10 мин 00 с

**Таблица № 2 «Уровень физической подготовленности»  
Юноши**

Уровни Ф.П. Тест	Низкий-1 балл	Ниже среднего-2 балла	Средний-3 балла	Выше среднего-4 балла	Высокий-5 баллов
30 м.(сек)	6,1 и больше	6,0-5,4	5,3-4,1	4,0-3,7	3,6 и меньше
1000 м.(мин; сек)	3,55 и больше	3,54-3,46	3,45-3,23	3,22-3,13	3,12 и меньше
Подтягивание (кол.раз)	2 и меньше	3-5	6-10	11-15	16 и больше
Прыжок в длину с места (см.)	198 и меньше	199-213	214-238	239-266	267 и больше
Наклон вперед из положения сидя (см.)	2,5 и меньше	3,0-7,0	7,5-11,0	11,5-17,5	18,0 и больше
Поднимания туловища за 1 мин (кол.раз)	35 и меньше	36-44	45-50	51-57	58 и больше
Челночный бег 4х9(сек.)	10,2 и больше	10,1-9,6	9,5-9,2	9,1-8,8	8,7 и меньше

**Таблица № 3 «Уровень физической подготовленности»  
Девушки**

Уровни Ф.П. Тест	Низкий-1 балл	Ниже среднего-2 балла	Средний-3 балла	Выше среднего-4 балла	Высокий-5 баллов
30 м. (сек)	6,7 и больше	6,6-6,2	6,1-5,2	5,1-4,7	4,6 и меньше
500 м.(мин;сек)	2,07 и больше	2,06-2,00	1,59-1,58	1,47-1,42	1,41 и меньше
Подтягивание (кол.раз)	4 и меньше	5-9	10-16	17-21	22 и больше
Прыжок в длину с места (см.)	147 и меньше	143-156	157-177	178-192	192 и больше
Наклон вперед из положения сидя (см.)	6,5 и меньше	7,0-12,5	13,0-17,0	17,5-20,0	25,0 и больше
Поднимания туловища за 1 мин (кол.раз)	30 и меньше	31-36	37-40	41-44	45 и больше
Челночный бег 4х9(сек.)	11,7 и больше	11,6-10,9	10,8-10,4	10,3-10,1	11,0 и меньше

**Таблица № 4 «Учебные нормативы по освоению навыков, умений,  
развитию двигательных качеств»**

### Девушки

№ п/п	Контрольные упражнения	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100 м., с.	16,0	16,5	17,0
2	Бег 2000 м., мин., с.	10,00	11,30	12,20
3	Бег 3000 м., мин., с.	Без учета времени		
4	Прыжок в длину, см.	380	340	310
5	Прыжок в высоту, см.	120	115	105
6	Метание гранаты 500 г., м.	23	18	12
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, раз	25	20	15
8	Бег на лыжах 3 км, мин.,с.	18,30	19,00	20,00
9	Бег на лыжах 5 км, мин.,с.	Без учета времени		
10	Кросс 2000 м. для беснежной зимы, мин., с.	10,30	12,10	13,10

**Таблица № 5 «Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств»**

### Юноши

№ п/п	Контрольные упражнения	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м., с.	4,4	4,7	5,0
2	Бег 100 м., с.	14,5	14,9	15,5
3	Бег 3000 м., мин., с.	15,00	16,00	17,00
4	Кросс 800 м, мин., с.	2,37	2,47	3,00
5	Кросс 5000 м, мин., с.	Без учета времени		
6	Прыжок в длину, см.	440	400	340
7	Прыжок в высоту, см.	135	130	115
8	Метание гранаты 700 г., м.	32	26	22
9	Подтягивание на высокой перекладине, раз	11	9	8
10	Удержание ног в положении угла, с.	5	4	3
11	Подъем переворотом, раз	3	2	1
12	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	10	7	4
13	Бег на лыжах 5 км, мин., с.	27	29	31
14	Бег на лыжах 10 км, мин., с.	Без учета времени		
12	Кросс 3000 м. (в случае беснежной зимы), мин., с.	15,30	16,30	17,30

### **Двигательные умения, навыки и способности**

**В метании на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды

(гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырёхфазного варианта бросковых шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши);

метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществить соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### 10 класс

**Основы физической культуры и здорового образа жизни.** Правовые основы физической культуры. Основные компоненты урочных и внеурочных форм занятий, их направленность и планирование. Соблюдение требований безопасности при выполнении физических упражнений. Правила страховки и само страховки. Восстановление организма средствами аутотренинга, релаксации и массажа. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры, спорта и туризма. Основы организации проведения соревнований, правила судейства по избранному виду спорта. Теоретические знания для подготовки к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Современные системы физического воспитания: ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика. Приемы аутогенной тренировки, релаксации, самомассажа. Индивидуальные комплексы упражнений лечебной физкультуры, гигиенической гимнастики в преддровый период у женщин. Оздоровительная ходьба и бег.

#### **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Гимнастические и акробатические комбинации на спортивных снарядах: перекладине, брусках, гимнастическом козле, коне и бревне.

Легкоатлетические упражнения: индивидуальная техника в *спортивной ходьбе*<sup>1</sup>, беге на короткие, средние и *длинные* дистанции; прыжках в длину и высоту.

Спортивные игры: индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе, *футболе*.

*Лыжные гонки: индивидуальная техника прохождения тренировочных дистанций.*

*Туризм и спортивное ориентирование.*

**Примечание: В случае плохой погоды во время лыжной подготовки занятия проводить по программе специально – физической подготовки и оздоровительных систем.**

#### **ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Технико-тактические действия защиты и самообороны из спортивных единоборств, страховка и само страховка при падении. Преодоление полосы препятствий. Бег на лыжах и кроссовый бег по пересеченной местности. Передвижения ходьбой и бегом с грузом в изменяющихся условиях. Прикладные способы плавания (на груди и спине, на боку с грузом).

#### **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Гимнастические и акробатические комбинации на спортивных снарядах: перекладине, брусках, гимнастическом козле, коне и бревне.

Легкоатлетические упражнения: индивидуальная техника в *спортивной ходьбе*<sup>2</sup>, беге на короткие, средние и *длинные* дистанции; прыжках в длину и высоту.

Спортивные игры: индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе, *футболе*.

*Лыжные гонки: индивидуальная техника прохождения тренировочных дистанций.*

*Туризм и спортивное ориентирование.*

**Примечание: В случае плохой погоды во время лыжной подготовки занятия проводить по программе специально – физической подготовки и оздоровительных систем.**

## **ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Технико-тактические действия защиты и самообороны из спортивных единоборств, страховка и самостраховка при падении. Преодоление полосы препятствий. Бег на лыжах и кроссовый бег по пересеченной местности. Передвижения ходьбой и бегом с грузом в изменяющихся условиях.

### **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ**

*В результате освоения физической культуры на базовом уровне ученик должен*

#### **знать**

- роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека;
- положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности;

#### **уметь**

- выполнять комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности;
- выполнять индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации комбинации на спортивных снарядах, технико-тактические действия в спортивных играх и упражнения с прикладной направленностью;
- использовать приемы саморегулирования психофизического состояния организма, самоанализа и самооценки в процессе регулярных занятий физкультурно-спортивной деятельностью.

#### **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- выполнять физкультурно-оздоровительные и тренировочные занятия для повышения индивидуального уровня физического развития и физической подготовленности, формирования правильного телосложения, совершенствования техники движений и технических приемов в различных видах спорта;
- применять средства физической культуры и спорта в целях восстановления организма после умственной и физической усталости;
- уметь сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе выполнения коллективных форм физических упражнений и в соревновательной деятельности;
- демонстрировать здоровый образ жизни.