‌**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌М****инистерство образования Оренбургской области‌‌**

**‌****Администрация города Орска‌**​

**МОАУ "СОШ № 51 г. Орска"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на школьном методическом объединении  протокол №1  от 31.08.2023 г. | СОГЛАСОВАНО  заместитель директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Дьячкова О.Г.  31.08.2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Шелепова М.Л.  приказ №  от 31.08.2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО КУРСУ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**для 10-11 классов**

**Орск 2023 г.**

**1. *ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА***

# *Статус документ*

# Программа разработана - в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

# 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.

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

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, уровнем материально-технического спортивного обеспече­ния общеобразовательного учреждения, а также с учетом вовлечения обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Программа предполагает использование учебникапо физической культуре: В.И. Лях «Физическая культура» 10-11 кл. М: «Просвещение, 2019 г.»

Рабочая программа составлена с учётом следующих документов:

Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Конвенции о правах ребенка, принятая резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН 20.11.1989 № 44/25;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки РФ от 29.12.2014 № 1645, от 31.12.2015 № 1578, от 29.06.2017 № 613);

- 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);

- Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189;

 - Приказа министра образования и науки « О введении третьего обязательного урока физической культуры» от30 августа 2010 г № 889;

- Указа Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» «ГТО»;

- «Методических рекомендаций по проведению мониторинга физического развития обучающихся» письмо Минобразования науки РФ от 29 марта 2010 г № 06-499

- Авторской программы для 10 – 11 класса. В.И. Лях. Физическая культура. — 4-е изд.,– М.: Просвещение, 2019;

- Основной образовательной программы основного общего образования МОАУ СОШ №27

На основании следующих инструктивных и методических материалов:

- Методические рекомендации Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.12.2015г. №08-1447 по механизму учета результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура»;

-Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г. № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;

-Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.05.2012 г. № МД-583/19 «Медикопедагогический контроль за организацией занятий физической культурой, обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает примерное распределение учебных часов по темам курса, определяет минимальный набор самостоятельных и практических работ, выполняемых учащимися, и направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Рабочая программа содействует сохранению единого образовательного пространства, не сковывая творческой инициативы учителей, предоставляет широкие возможности для реализации различных подходов к построению учебного курса, в выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов образовательного процесса.

***Структура документа***

Программа включает три раздела: пояснительную записку; основное содержание с примерным распределением учебных часов по разделам; планируемые результаты освоения курса.

***Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»***

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Согласно ФГОС СОО учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности (ОБЖ)» учебного плана среднего общего образования. Учебный предмет «Физическая культура» изучается на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования, на базовом уровне.

В основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе является системно-деятельностный подход.

***Основная цель*** изучения учебного предмета «Физическая культура»:

- формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребности к занятиям физической культурой;

- развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование

всех видов физкультурной и спортивной деятельности;

- творческое использование средств физической культуры в организации здорового и безопасного образа жизни, а также формирование национально – культурных ценностей и традиций.

***Основные задачи:***

• сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;

• формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно практического характера по физической культуре;

• содействие развитию психомоторных функций; формирование морально волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;

• обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;

• развитие положительной мотивации и устойчивого учебно -познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая Программа в своем предметном содержании ***направлена на***:

* умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ВФСК ГТО);
* владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
* владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
* владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
* владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

***Задачами введения в программу ВФСК «ГТО» являются***:

* увеличение числа учащихся, систематически занимающихся физической культурой, повышение уровня физической подготовленности школьников;
* формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой, физическим самосовершенствованием и ведение здорового образа жизни;
* выполнение учащимися видов испытаний, предусмотренных нормативно – тестирующей частью Комплекса.
* модернизация системы физического воспитания и системы развития массового школьного спорта, в том числе путём проведения различных мероприятий, конкурсов, посвящённых ГТО.

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 объёме. 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);

- 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.

***2. Общая характеристика предмета «Физическая культура»***

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки.

Программный материал отражает все современные запросы общества:

-приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

***Ценностные ориентиры*** Программа направлена на национальный воспитательный идеал*,* востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как:

-активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания:

-использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

-знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);

-способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

-физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность. Обучающиеся выпускных классов получат возможность сформировать активную жизненную позицию, сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность, получат возможность подготовиться для службы в ВС РФ и поступлению в соответствующие ВУЗы. В соответствие с этим у данной категории обучающихся появится дополнительная возможность качественно подготовиться для сдачи нормативов при поступлении профильные ВУЗы.

*Принципы и особенности содержания Программы:*

* Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Важно при этом соблюдать целост­ность учебно-воспитательного процесса по данному предмету. Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально-важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала;
* Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателейпредполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в Программе обеспечивается за счет её ступенчатого и многоуровневого построения;
* Принцип доступности и индивидуализациипредполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно-спортивного образо­вания в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психо–физиологическим особенностям, уровню физического разви­тия и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений;
* Принцип вариативности в организации образовательной деятельности является одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «Физическая культура»; предполагает многообразие и гибкость используемых в Программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально-технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся;
* Принцип минимаксав организации образовательной деятельности, является возможностью предоставления обучающемуся освоения содержания полного курса на максимальном уровне (определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы) и обеспечивая, при этом, усвоение содержание курса на уровне социально – безопасного минимума;
* Соблюдение дидактических правил – «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности;
* Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала.

***Освоение*** учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Цель** - формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов , планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

***3. Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане***

На уровне среднего общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности». На изучение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с учебным планом среднего общего образования ориентировочно отводится 136 часов, из них с X по XI класс – 68 часов ежегодно (2 часа в неделю, 34 учебных недель).

**4.         *ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ***

***ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»***

***ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ***

***4.1 Планируемые личностные результаты***

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере геройских подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

**Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.**

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

***4.2 Планируемые метапредметные результаты***

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

*Регулятивные**универсальные учебные действия*

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

*Познавательные**универсальные учебные действия.*

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

*Коммуникативные универсальные учебные действия.*

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

***4.3 ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ***

*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-корригирующей 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 выполнять ответные действия в ситуациях самообороны;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

*Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться*:

* самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
* выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
* проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
* выполнять технические приёмы и тактические действия национальных видов спорта;
* выполнять 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;
* осуществлять судейство в избранном виде спорта;
* осуществлять судейство в соревнованиях по самбо;
* составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**Контрольно – диагностические срезы**

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают тестовые упражнения для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачѐтов на уроках.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Физические способности | Контрольное упражнение  (тест) |
| 1. | Скоростные | Бег 100м |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10м |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места  Поднимание туловища из положения лежа |
| 4. | Выносливость | Бег 1000м |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя |
| 6. | Силовые | Подтягивание (ю)  Отжимания(д) |

***Уровень физической подготовленности 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***

**Таблица № 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Юноши** | **Девушки** |
| Скоростные | Бег 30 м; Бег 100 м | 5,0 с;14,3 с | 5,4 с;17,5 с |
| Силовые, скоростно - силовые | Подтягивание из виса на вы­сокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см | 10 раз;215 см | 14 р ;170 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/п** | **Контрольные упражнения** | **« 5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Бег 100 м., с. | 6,0 | 6,5 | 7,0 |
| 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 бесснежной 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. | 4,5 | 4,9 | | 5,5 | | |
| 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 | | | | | |
| 15 | Кросс 3000 м. (в случае бесснежной зимы), мин., с. | 15,30 | | 16,30 | | | 17,30 | |

***5. Содержание предмета «Физическая культура»***

(10-11 КЛАССЫ)

***5.1 Основы физической культуры и здорового образа жизни.***

*Социокультурные основы*

**10 класс.** Основы Законодательства Российской Федерации в области Физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

**11 класс.** Современные оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их роль и задачи в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Формы организации занятий физической культурой.

*Психолого-педагогические основы*

**10 класс.** Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Самонаблюдение и самоконтроль. Основные формы и виды физических упражнений. Коррекция осанки и телосложения, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Индивидуальная подготовка, требования безопасности, судейство.

**11 класс.** Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

*Медико-биологические основы*

**Индивидуально – ориентированные здоровье - сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Оздоровительная ходьба и бег.**

**10 класс.** Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа. Банные процедуры.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

**11 класс**. Оздоровительные системы физического воспитания. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье. Поддержание репродуктивных функций. Приемы саморегуляции.

**10–11 классы**. Организация досуга средствами физической культуры. Современные фитнес - программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

***5.2 Спортивные игры***

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

В 10-11 классах продолжается углубленное изучение спортивных игр, совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику и тактику развития способностей. Больший удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

*Баскетбол.*

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.

*Волейбол*

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты.

Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.)в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; -перемещения приставными шагами спиной вперёд; - двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки: сочетание способов перемещений. Техника приема и передач мяча: передача мяча сверху двумя руками*:*передача на точность, с перемещением в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё; прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину; прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; передача мяча сверху двумя руками. Техника подачи мяча: верхняя прямая подача, нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность. Техника нападающего удара: прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом. Техника защитных действий: блокирование (индивидуальное и групповое). Тактика игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите. *Индивидуальные действия.*Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу). *Групповые действия.* Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4; *Командные действия.* Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. *Система игры*. Расположение игроков при приёме мяча от противника «углом вперёд» с применением групповых действий. Соревнования по волейболу. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр. Характеристика команды противника. Тактический план игры.

**5.3**  ***Гимнастика с элементами акробатики***

Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы.

Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня.

Из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом**,** из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног.

Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах.

Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

5***.4 Легкая атлетика***

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.

Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.

***5.5 Лыжная подготовка***

Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным). Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Спуски, подъемы, торможения. Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания.

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

***5.6 Прикладная физическая подготовка***

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

Обучение элементам кроссовой подготовки должно строиться с учетом возросших функциональных возможностей организма обучающихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в основной школе, применяются эстафеты и различные соревнования.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ**

**ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы**  **программы** | **Ч**  **ччасы** | | **Ч е т в е р т и** | | | | | | | | | | | | | |
| **I** | | | | **II** | | | **III** | | | **IV** | | | |
| **Н о м е р а у р о к о в** | | | | | | | | | | | | | |
| **1**  **1** | **11-12** | **1318** | **1927** | **28** | **29-34** | **35-48** | **49** | **50 -65** | **66 -78** | **79** | **80-**  **83** | **84 –**  **97** | **98 -**  **105** |
| **Основы знаний** | **44** | | **11** |  |  |  | **11** |  |  | **11** |  |  | **11** |  |  |  |
| **Легкая атлетика** | **225** | |  | **111** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **114** |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | **114** | |  |  |  |  |  |  | **114** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Спортивные игры: «Волейбол»** | **117** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **113** |  | **44** |  |  |
| **Спортивные игры: «Баскетбол»** | **117** | |  |  |  | **111** |  | **86** |  |  |  |  |  | **4** |  |  |
| **Национальные виды спорта (лапта)** | **112** | |  |  | **64** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **68** |
| **Лыжная подготовка** | **116** | |  |  |  |  |  |  |  | **16** | | |  |  |  |  |
| **Прикладная физическая подготовка** | **В процессе уроков** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Сетка часов** | **1105** | **27** | | | | | **21** | | | **30** | | | **27** | | | |

***Оценка успеваемости учащихся по предмету «Физическая культура».***

***ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ***

Оценка учебных достижений обучающихся производится с учетом целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

Предметом итоговой оценки освоения обучающимися образовательной программы должно быть достижение предметных и метапредметных результатов необходимых для продолжения обучения, жизненной и социальной адаптации.

Результаты промежуточной аттестации должны отражать динамику индивидуальных достижений обучающихся с учетом их состояния здоровья и физиологических особенностей.

Оценивание индивидуальных достижений обучающихся, осуществляется с помощью основных критериев оценивания деятельности обучающихся по модулям программы и носит формирующий характер.

При оценивании индивидуальных достижений обучающихся выявляется полнота и глубина изучаемого (изученного) материала знаний теоретических сведений, степень освоения двигательных действий в объёме изучаемых требований, уровень развития физических способностей, результат улучшения личных показателей (см., сек., м, раз), систематичность и качество выполнения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Знания и теоретические сведения могут проверяться в ходе урока применительно к содержанию изучаемого практического материала. Так проверяется и оценивается знание терминологии, правил соревнований и требований безопасности, умение описать технику выполняемого двигательного действия и объяснить его особенности, определить и исправить свои и чужие ошибки и т.д.

**Если у обучающихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры,**

**оценка успеваемости производится с учетом медицинских ограничений, по критериям оценивания обучающихся с нарушением состояния здоровья.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оценка | | Требования |
| зачтено | 5  (отлично) | Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию.  Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно. |
| 4  (хорошо) | Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок. |
| 3 (удовлетворительно) | Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками. |
| не зачтено | 2 (неудовлетворительно) | При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх. |
| 1 | Двигательное действие не выполнено. |

Характер ошибок определяется на единой основе:

* незначительная ошибка – неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
* значительная ошибка - невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
* грубая ошибка - искажение основы техники двигательного действия.

Оценивается степень понимания обучающимися технических особенностей двигательного действия, умение анализировать и исправлять собственные ошибки.

При оценивании приобретенных навыков технические показатели оцениваются в условиях практического использования двигательного действия (в изменяющихся внешних условиях, при повышенных волевых и физических условиях, в соединении с другими действиями и т.д.). При проверке навыков, допускающих выявление количественных достижений, технические показатели проверяются одновременно и оцениваются во взаимосвязи с количественными результатами.

При оценивании обучающихся в совершенствовании определённых физических качеств учитываются изменения в их уровне физической подготовленности за время учебного процесса.

Оценка качества образовательной деятельности обучающихся осуществляется с помощью:

* определения объема теоретических знаний в структуре информационной компетентности;
* определения объема и качественных характеристик практических действий, видов деятельности (коммуникативная, игровая, учебная, контрольно-оценочная, тренировочная и др.), реализующих освоенные знания;
* обеспечения комплексного подхода к оценке результатов освоения учебного предмета, позволяющего вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов;
* обеспечения оценки динамики индивидуальных достижений обучающихся в процессе освоения учебного предмета;
* оценки готовности реализовывать способы физкультурной деятельности, степени освоенности (самостоятельности), систематичности;
* определения предпочтительных качеств и способностей, например, динамики развития объема и степени сформированности двигательных умений и навыков, динамики показателей физической подготовленности и др., при этом учитываются индивидуальные первичные результаты;
* оценки степени направленности личности на физическое совершенство, формирование готовности к коррекционной и развивающей деятельности в различных видах двигательной активности;
* определения требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д.;
* оценки сформированности устойчивой мотивации к занятиям физической культурой.

***ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ***

***НА СТУПЕНИ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ***

***Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по разделу «Спортивные игры»:***

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по теме программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Качественно выполнять тестовые упражнения раздела.

***Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по разделу «Гимнастика»:***

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по теме программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения прикладного характера.

Выполнять тестовые упражнения раздела «Гимнастика»:

1. Наклон вперед из положения сидя (см).

2. Поднимание туловища из положения лёжа (кол-во раз за 30 с).

3. Комбинация из акробатических упражнений (баллы).

4. Опорный прыжок (баллы).

***Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по разделу программы «Лёгкая атлетика»:***

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельный подбор упражнений и заданий для составления индивидуальных комплексов.

Самостоятельно выполнять упражнения на преодоление собственного веса (подтягивание на низкой и высокой перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, с сопротивлением партнёра; перенос и перекладывание снарядов (мячей и т.п.).

Качественно работать с дневником самоконтроля за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения «Легкая атлетика»:

1. Бег на короткие дистанции (с).
2. Прыжок в длину с места или разбега (см).
3. Метание мяча на дальность или в цель (м, кол-во попаданий).
4. Бег на выносливость (мин).

***Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по разделу «Лыжная подготовка»:***

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять оценку физического развития и физической подготовленности.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Самостоятельно выполнять дыхательные упражнения и упражнения на координацию движений.

Качественно выполнять отдельные элементы техники лыжной подготовки (изучаемых способов).

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации:

1. Бег на лыжах любым способом (по возрасту) – 500, 1000, 2000 метров (мин.).

2. Спуск со склонов (баллы).

3. Преодоление подъёмов (баллы).

4. Комплексная эстафета (мин.).

***Критерии оценивания деятельности обучающихся по разделу,* отражающему национальные, региональные или этнокультурные особенности *(на примере народной игры «Лапта»)»:***

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие ловкости и координации движений.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения на развитие физических качеств.

Качественно выполнять тестовые упражнения раздела отражающего национальные, региональные или этнокультурные особенности(на примере народной игры «Лапта»)».

***Критерии оценивания деятельности обучающихся с нарушением состояния здоровья.***

* Знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модулей программы.
* Самостоятельная разработка и демонстрирование перед аудиторией комплексов упражнений на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
* Самостоятельная разработка и демонстрирование комплекса упражнений перед аудиторией для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.
* Самостоятельная разработка и демонстрирование комплексов упражнений и (или) комбинаций для занятий оздоровительной аэробикой
* Качественное выполнение технических элементов по всем разделам программы.
* Индивидуальный рост физических способностей и расширение функциональных возможностей обучающегося.
* Степень освоения спортивных игр.

### *УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА*

1. Баклакова Е.Ю. Методика обучения бегу [Текст]: методические указания для студентов ИФК / Е.Ю. Баклакова. – Чайковский: ЧГИФК 2003 – 23 с.
2. Баклакова Е.Ю. Применение подвижных игр на занятиях легкой атлетикой.: Сборник подвижных игр, применяемых на занятиях легкой атлетикой/ Е.Ю. Баклакова. - Чайковский: ЧГИФК, 2005. - 59с.
3. Баскетбол: [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений/Д.И. Нестеровский. -М.: Издательский центр «Академия», 2010.-336с.
4. Булгакова Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание:
5. Голев А.Б. Программа по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе акробатического рок-н-ролла / А.Б. Голев, Е.В. Разова, Т.К. Цветкова [Текст ] - . М.: 2014. – 81 с.
6. Грибачева М.А., Круглыхин В.А.. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. – М.А. Грибачева, В.А. Круглыхин М. - : Человек, 2011 – 248 с., илл.
7. Дронов В.Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: метод. пособие / В.Я. Дронов. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2005. – 88 с.
8. Евсеев С.П., Адаптивная физическая культура: Учебн. пособие. /С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. — М.: Советский спорт, 2000. — 240 с.: илл.
9. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры [Текст] / Ю. Д. Железняк. – М .: 2003. – 55 с.
10. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебник для студентов и учащихся [Текст]/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
11. Кардамонова Л. В. Плавание: лечение и спорт / Л. В. Кардамонова. – Ростов, 2001. – 217 с.
12. Круглыхин В.А. Программа «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся основного общего образования на основе футбола» / В.А. Круглыхин, Е.В. Разова, М.В. Анисимова, И.С. Бегун/ под общей редакцией Н.С.Федченко - М.: 2013
13. Круглыхин В.А. Программа дополнительного образования по физической культуре для образовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола/ В.А Круглыхин., Е.В. Разова – М.: Советский спорт, 2015. – 186.: илл.
14. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений /А.И.Жилкин, [и др.] — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с.
15. Легкая атлетика: учебник /М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Мн.: Тесей, 2005 – 336с.
16. Легкая атлетика: учебник/М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова//. – Мн.: Тесей, 2005 – 336с.
17. Нестеровский, Д. И. Баскетбол [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов / Д. И. Нестеровский. — Москва: Академия, 2007. — 336 с.

образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 25-е изд., перераб. и дополн. – М. : Советский спорт, 2014. – 224 с. : ил.

1. **Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов и др.; под ред. Н. Ж. Булгаковой. - М.: Академия, 2005. - 432 с.**
2. Плавание: Учебник для вузов / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 2001. — 400 с.
3. Портнов, Ю. И. Доступный каждому баскетбол. [Текст] // Ю. И. Портнов. – М.: Адаптивная физическая культура. 2011. - № 1.- С. 25-25.
4. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» [Текст]: для вузов физической культуры / под ред. Ю. М. Портнова. — Москва, 2004 – 148 с.
5. Протченко Т. А. Программа по плаванию для детей от 2 до 7 лет / Т. А. Протченко, Ю. А. Семенов. – М., 2007. – 24 с.
6. Протченко Т. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: практ. пособ. /Т. А. Протченко, Ю. А. Семенов. – М., 2003. – 80 с.
7. Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман. — Новосибирск: АРТА, 2011. — 256 с. — Серия ≪Безопасность жизнедеятельности≫.
8. Рудман Д.Л. Самбо / Д.Л. Рудман//. – М.: Терра-Спорт, 2000.
9. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация Самбо. – М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
10. Самбо: справочник [Текст] – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2006. – 208 с.
11. Семенова С. С. Коррекция осанки в процессе обучения плаванию детей 7-11 лет: автореф. дис. канд. пед. наук / С. С. Семенова. – СПб., 2000. – 24 с.
12. Созинов В.В., Легкая атлетика: Методические указания для студентов ИФК по самостоятельной подготовке к зачету по общему курсу.- Чайковский: ЧГИФК, 2003 – 16 с.
13. Спортивно-педагогическая адаптология борьбы Самбо: методические рекомендации // С.В. Елисеев, В.Н. Селуянов, С.Е. Табаков//. – М.: ЗАО фирма «ЛИКА», 2004. – 88 с.
14. Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.
15. Теория и методика спортивных игр. Учебник для студентов высших учебных заведений, Железняк Ю.Д., Нестеровский Д.И., Иванов В. А, 2013. - 464с. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. Н.Ж. Булгаковой. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 432 с.
16. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студен­тов вузов/А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа, — Мн., Тесей, 2003. — С.367-392.
17. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов., В. С. Кузнецов. – М.: Академия. 2001. – 480 с.
18. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с, ил.
19. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО / Е.М. Чумаков; отв. ред. С.Е. Табаков//. – изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 448 с., ил.

Электронные ресурсы:

1. История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа [http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement /](http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement%20/) свободный.
2. История самбо [Электронный ресурс], <http://sambo.ru/sambo/> - статья в интернете.
3. Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.fizkulturavshkole.ru/> свободный.
4. Cпортсмены – герои Великой Отечественной войны [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-let-minsportu/4534/> свободный.
5. Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] / учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / <http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-25_blok.pdf>
6. Программно -методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо [Электронный ресурс] / С.Е. Табаков, Е.В. Ломакина / под общ. Ред. В.Ш. Каганова/ <http://фцомофв.рф/projects/page36/page121/>
7. «Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс/ <http://eor-np.ru/node/209>
8. Интерактивное электронное пособие по самбо [Электронный ресурс] / С.В. Елисеев, С.А. Новик, С.Е. Табаков/ <http://фцомофв.рф/projects/page36/page121/>

***ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО МАТЕРИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Перечень спортивного оборудования и инвентаря для общеобразовательных учреждений** | | |
| **№** | **Наименование** | |
| **Спортивные игры** | | |
|  | | Щит баскетбольный игровой (комплект) |
|  | | Щит баскетбольный тренировочный |
|  | | Щит баскетбольный навесной |
|  | | Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект) |
|  | | Ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект) |
|  | | Табло игровое (электронное) |
|  | | Мяч баскетбольный №7 массовый |
|  | | Мяч баскетбольный №7 для соревнований |
|  | | Мяч баскетбольный №5 массовый |
|  | | Мяч футбольный №4 массовый |
|  | | Мяч футбольный №5 массовый |
|  | | Мяч футбольный №5 для соревнований |
|  | | Насос для накачивания мячей с иглой |
|  | | Жилетки игровые |
|  | | Сетка для хранения мячей |
|  | | Конус игровой |
| **Гимнастика** | | |
|  | Стенка гимнастическая | |
|  | Скамейка гимнастическая | |
|  | Комплект матов гимнастических №2 | |
|  | Модуль гимнастический многофункциональный | |
|  | Мостик гимнастический подкидной | |
|  | Бревно гимнастическое напольное | |
|  | Кронштейн навесной для канатов | |
|  | Канат для лазания 5м. (со страховочным устройством) | |
|  | Перекладина гимнастическая пристенная | |
|  | Коврик гимнастический | |
|  | Палка гимнастическая №3 | |
|  | Обруч гимнастический №2 | |
|  | Скакалка гимнастическая | |
| **Легкая атлетика** | | |
|  | Стойки для прыжков в высоту (комплект) | |
|  | Мяч для метания | |
| **Общефизическая подготовка** | | |
|  | Перекладина навесная универсальная | |
|  | Брусья навесные | |
|  | Снаряд «Доска наклонная» | |
|  | Горка атлетическая | |
|  | Комплект гантелей обрезиненных 90 кг. | |
|  | Эспандер универсальный | |
|  | Лестница координационная (12 ступеней) | |
|  | Комплект медболов №3 | |
| **Лыжный спорт** | | |
|  | Стеллаж для хранения лыж | |
| **Подвижные игры** | | |
|  | Набор для подвижных игр в контейнере | |
|  | Сумка для подвижных игр | |
| **Лапта** | | |
|  | Бита | |
|  | Теннисный мяч | |
| **Оборудование для кабинета по физической культуре и проведения соревнований** | | |
|  | Скамейка для степ-теста - пьедестал | |
|  | Весы напольные | |
|  | Сантиметр мерный | |
|  | Комплект для соревнований №1 | |
|  | Аппаратура для музыкального сопровождения | |
|  | Персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов) | |
| **Прочее** | | |
|  | Аптечка медицинская | |
|  | Сетка заградительная | |