Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Северокоммунарская средняя общеобразовательная школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| УТВЕРЖДАЮ:Директор МБОУ «Северокоммунарская СОШ»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Овчинникова Е.А. от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | СОГЛАСОВАНО:Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Анисимова Т.И. | РАССМОТРЕНО:на заседании МОпротокол № от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Рабочая программа по предмету**

 **« Физическая культура»**

**для 10-11 классов**

**на 2021-2022 учебный год**

 Составитель программы

 учитель физической культуры

 Иванов Виктор Николаевич

 **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 10-11классов на 2021-2022 учебный год составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего оразования, программы «Физическая культура» 1-11 класс М.Я., В. И. Ляха 2018 год. , учебного плана на 2021-2022 учебный год, Положения о рабочей программе школы, Основной образовательной программы школы, требований ФГОС НОО (ФГОС ООО, ФГОС СОО).

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

в 10 и 11 классах продолжается обязательное изучение учеб­ного предмета «Физическая культура» из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введён приказам Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Физическая культура - обязательный учебный предмет в обще­образовательных организациях. Содержание учебника по физи­ческой культуре ориентировано на формирование личности, го­товой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Такая целевая установка сформулирована в Федеральном государственном образовательном стан­дарте (ФГОС). В сочетании с другими формами обучения ,.- физ­культурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприя­тиями - .достигается формирование физической культуры лич­ности. Физическая культура личности включает в себя мотива­цию и потребность в систематических занятиях физическими уп-ражнениями и спортом, использование для укрепления здоровья и хорошего самочувствия оздоровительных упражнений и гиги­енических процедур, Она предполагает также должную культуру освоенных' двигательных действий (движений), телосложения, здо­ровья и соответствующий уровень физической подготовленности.

В процессе освоения содержания предмета «Физическая куль­тура» решаются задачи по разностороннему физическому, нрав­ственному, эстетическому и этическому воспитанию личности 'старшеклассника, создаются возможности для межличностного общения и коллективного сотрудничества. Занятия по физиче­ской культуре создают неограниченные возможности для развития самостоятельности и активности, формируют у учащихся та­кие потребности, как стремление к саморазвитию, самосовер­шенствованию, самореализации и творчеству.

**Целью** школьного физического воспитания является фор­мирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культу­ры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Образовательный процесс учебного предмета «Физическая куль­тура» в старшей школе направлен на решение следующих задач:**

• содействие гармоничному физическому развитию; выработ­ка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

• формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней фи­зической подготовленности;

• расширение двигательного опыта посредством овладе­ния новыми двигательными действиями базовых видов спорта,

упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также фор­мирование умений применять эти упражнения в различных по

. сложности условиях;

• дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно­-силовых, выносливости, скорости И гибкости) и координацион­ных способностей (быстроты перестроения двигательных дейст­вий, их согласования, способностей к произвольному расслабле­нию мышц, вестибулярной устойчивости и др.);"

• формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной

 тренировки и соревнований; .

• формирование знаний и умений оценивать состояние соб­ственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с· данными самонаблюдения и самоконтроля;

• формирование знаний о закономерностях двигательной ак­тивности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения фун­кций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;

• формирование адекватной самооценки личности, нравст­венного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

• дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;

• закрепление потребности в регулярных занятиях физиче­скими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха

 и досуга).

Данная рабочая программа создавалась с учётом того, что си­стема физического воспитания, объединяющая урочные и вне­урочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна содействовать решению вышеназванных задач и созда­вать максимально благоприятные условия для развития учащих­ся и успешной работы учителя. В программе предусмотрен учёт индивидуальных интересов, запросов и способностей старше­классников, региональной и национальной специфики, а также

 местных особенностей работы школы.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Понятийная база и содержание учебного курса Основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

• требований к результатам освоения Образовательной про­граммы среднего (полного) общего образования ,представленной . в Федеральном государственном стандарте среднего общего об­разования;

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»; .

* Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
* Стратегии национальной безопасности Российской Федера­ции до 2020 *Г.;*
* примерной программы среднего общего Образования;
* приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. NQ 889.

Предметом обучения физической Культуре в старшей школе продолжает оставаться двигательная (физкультурная) деятель­ность, которая ориентирована на совершенствование целостной *личности* в единстве её психофизических, нравственных, воле­вых и социальных *качеств.*

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Знания о физической культуре**

**Социокультурные основы.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценност­ные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, фи­зическое совершенствование и формирование здорового образа Жизни, физическая подготовленность к воспроизводству 'и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движе­ния (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная на­правленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, осно­вы' содержания и формы организации.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

**Психолого-педагогические основы.** Способы индивиду­альной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздорови­тельно- корригирующей направленности. Основные формы и ви­ды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов. упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования мас­сы тела, использование корригирующих упражнений для прове­дения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятель­ности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической под­готовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игро­вых видах спорта, совершенствование техники движений в из­бранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совер­шенствование основных прикладных двигательных действий (пе­редвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств: сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе прове­дения индивидуальных занятий.

Основы организации и про ведения спортивно-массовых со­ревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание), особенности самостоя­тельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревно­ваниях.

Представление о назначении и особенности прикладной фи­зической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

**Медико-биологические основы.** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его .творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, . недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий 6 зависимости от особенностей индивидуальной учеб­ной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия, (гигиенические процедуры, за­каливание) и восстановительные мероприятия (водные процеду­ры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых, и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), при­чины их возникновения и пагубное влияние на организм че­ловека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы про­филактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнеч­ные ванны, обтирание, обливание, душ, купание 'в реке, хож­дение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в про­граммах 1-9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

**Закрепление приёмов саморегуляции.** Повторение приё­мов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

**Способы двигательной**

, **(физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной**

 **и прикладной) деятельности**

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физи­ческими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тре­нировки,' утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков за­каливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, облива­ние, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процеду­ры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздо­ровительных систем физического воспитания: атлетической гим­настики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упраж­нений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и ста­новой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизнен­ной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспо­собности; методов оценки физической подготовленности (вы­носливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состо­яния (признаки утомления разной степени при занятиях физи­ческими упражнениями, показатели физического развития, фи­зической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы кон­троля И регулирования физической нагрузки во время индиви­дуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение днев­ника спортсмена.

прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применятъ упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой дея­тельностью и службой в армии (юноши).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

*Спортивные игры:* игровые упражнения и эстафеты с на­бивными мячами с преодолением полос препятствий.

*Гимнастика (юноши):* лазание по горизонтальному, наклон­ному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, СИДЯЩИМ на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения.в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

*Лёгкая атлетика '(юноши):* метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эста­феты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или то­варища.

*Лыжная подготовка (юноши):* преодоление подъёмов и пре­пятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

*Плавание (юноши):* плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «но­гами вниз» (высота 3 М); спасение утопающего.

*Спортивные игры:* совершенствование техники передвиже­ний, владения мячом, техники защитных действий, индивиду­альных, групповых и командных тактических действий в напа­дении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

*Гимнастика* с *элементами акробатики:* освоение' и со­вершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробати­ческих упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

*Лёгкая атлетика:* совершенствование техники спринтер­ского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

*Лыжная подготовка:* совершенствование техники переходов

с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции

на основе использо­вания упражнений базовых видов спорта школьной программы.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

в соответствии с требованиями к результатам освоения основ­ной образовательной программы среднего. (полного) общего об­разования Федерального государственного образовательного стан­дарта данная рабочая программа для 10 и 11 класса в направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов на физической культуре.

**Личностные результаты**

• воспитание российской: гражданской идентичности: патрио­тизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свай край, сваю Родину, прошлое и на­стоящее многонационального народа России, уважения государ­ственных символов (герба; флага, гимна);

• формирование гражданской позиции активного и ответст­венного члена российского общества, осознающего сваи консти­туционные права и обязанности, уважающего.закон и правопоря­док, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

* готовность к служению Отечеству, его защите;
* сформированность мировоззрения, соответствующего совре­менному уровню развития науки и общественной практики, осно­ванного на диалоге культур, а также различных форм обществен­ного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

• сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими цен ностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

• толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалогу с другими людьми, до­стигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотруд­ничать для их достижения;

• навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятель­ности;

• ,нравственное сознание и поведение на основе усвоения об­щечеловеческих ценностей;

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

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

• принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенство­вании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, не­приятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

• бережное, ответственное и компетентное отношение к фи­зическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую па-

 мощь; .

• осознанный выбор будущей профессии и возможности реа­лизации собственных жизненных планов; отношение к профес­сиональной деятельности как к возможности участия в решении' личных, общественных, государственных и' общенациональных проблем;

• сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние при­родной и социальной среды, опыта эколого-направленной дея­тельности;

• ответственное отношение к созданию семьи на, основе осоз­нанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способно­сти учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жиз­ненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мо­тивация к обучению и стремление к познавательной деятельнос­ти; система межличностных и социальных отношений, ценностно­-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

**Метапредметные результаты**

• умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, кон­тролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и ре­ализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

• умение продуктивно общаться и взаимодействовать в про­цессе совместной деятельности, учитывать позиции других участ­ников .деятельности, эффективна разрешать конфликты;

• владение навыками познавательной, учебно-исследователь­ской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

• готовность и способность к самостоятельной информаци­онно-познавательной деятельности, включая умение ориентиро­ваться в различных источниках информации, критически оце­нивать и интерпретировать информацию, получаемую из раз­личных источников;

• умение использовать средства информационных и комму­никационных технологий (далее -. ИКТ) в решении когнитив­ных, коммуникативных и организационных задач с соблюде­нием требований .эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм инфор­мационной безопасности;

• умение определять назначение и функции различных соци­альных институтов;

• умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

• владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

• владение навыками познавательной рефлексии как осозна­ния совершаемых действий и мыслительных процессов, их ре­зультатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные уча­щимися межпредметные понятия и универсальные учебные дей­ствия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), спо­собность использования этих действий в познавательной и со­циальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в плани­ровании и осуществлении учебной, физкультурной и спортив­ной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной обра­зовательной программы, владение навыками учебно-исследова­тельской и социальной деятельности.

**Предметные** результаты

• умение использовать разнообразные виды и формы физ­культурной деятельности для организации здорового образа жиз­ни, активного отдыха и досуга;

• овладение современными методиками укрепления и сохра­нения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

• овладение способами контроля индивидуальных показате­лей здоровья, умственной и физической работоспособности, фи­зического развития и физических качеств;

• владение физическими упражнениями разной функциональ­ной направленности, использование их в режиме учебной и про-

производственной деятельности с целью профилактики переутомле­ния и сохранения высокой работоспособности;

• овладение техническими приёмами и двигательными дейст­виями базовых видов спорта с помощью их активного примене­ния в игровой И соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использо­вования их в режиме учебной и. производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособно­сти. Наконец, одно из самых серьёзных требований - научение владению технико-тактическими -приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь

 **объяснять:**  .

• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского дви­жения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших до­стижений;

• роль и значение занятий физической культурой в укрепле­нии здоровья человека, профилактике вредных привычек, веде­нии здорового образа жизни.

**Характеризовать:** '

• индивидуальные особенности физического и психическо­го развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

• особенности функционирования основных органов и струк­тур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физически­ми упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

• особенности организации и про ведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально ­прикладной и оздоровительно-корегирующей направленности; особенности обучения и самообучения двигательным дей­ствиям, особенности развития физических способностей на за­нятиях физической культурой;

• особенности форм урочных и внеурочных занятий физиче­скими упражнениями, основы их структуры, содержания и на­правленности;

• особенности содержания и направленности различных си­стем физических упражнений, их оздоровительную и развиваю­щую эффективность.

**Соблюдать правила:**

* личной гигиены и закаливания организма;
* организации и про ведения самостоятельных и самодеятель­ных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

• культуры поведения и взаимодействия' во время коллектив­ных занятий и соревнований;

• профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах, и ушибах;

• экипировки и использования спортивного' инвентаря на за­нятиях физической культурой.

Осуществлять:

• самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздо­ровительно-корригирующей направленностью;

• контроль за индивидуальным физическим развитием и фи­зической подготовленностью, физической работоспособностью,

 осанкой; ,

• приёмы по страховке и самостраховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

* приёмы массажа и самомассажа;
* занятия физической культурой и спортивные соревнования

с учащимися младших классов;

• судейство соревнований по одному из видов спорта. Составлять:

• индивидуальные комплексы физических упражнений раз­личной направленности;

• планы-конспекты индивидуальных занятий и систем заня­тий.

Освоить следующие двигательные умения, навыки и спо­собности:

*• в метаниях 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 четырёхшажного варианта броско­вых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонталъную цель размером 2,5 х 2,5 м с 10-12 м (девушки) и с 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши);

*• в гимнастических и акробатических упражнениях:* вы­полнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине

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), 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* должна соответствовать уров­ню (не ниже среднего) показателей развития физических спо­собностей (табл. Г) с учётом региональных условий и индиви­дуальных возможностей учащихся.

**Должны быть освоены:**

***Способы фuзкультурно-оздоровительной деятельности:*** ис­пользование различных видов физических упражнений. с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; .осуществление коррекции недостатков физического раз­вития; проведение самоконтроля, и саморегуляции физических

 и психических состояний. ,

***Способы спортивной*** *деятельности:* участие в соревнова­ниях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осу­ществление соревновательной деятельности по одному из видов

 спорта. I

***Правила поведения на занятиях физическими*** *упражне­****ниями:*** согласование своего поведения с интересами коллекти­ва; при выполнении упражнений критическое оценивание соб­ственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные трениров­ки и стремление к лучшему результату.

Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, оп­ределяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

**СИСТЕМА ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

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.

**1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. |
| Повышенный | «4» | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя. |
| Базовый  | «3» | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. |
| Пониженный  | «2» | Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3. |

**2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов. |
| Повышенный | «4» | Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов |
| Базовый  | «3» | Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов. |
| Пониженный  | «2» | Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы |

**3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать |
| Повышенный | «4» | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок |
| Базовый  | «3» | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях |
| Пониженный  | «2» | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

**4. Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяются следующие критерии отметок**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги |
| Повышенный | «4» | Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги |
| Базовый  | «3» | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов |
| Пониженный  | «2» | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |

**4. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив |
| Повышенный | «4» | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок |
| Базовый  | «3» | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях |
| Пониженный  | «2» | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

**5. Для оценивания выступления обучающегося с компьютерной презентацией определяются следующие критерии отметок**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | • Работа полностью завершена • Грамотно используется спортивная терминология.• Ученик предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии)• Везде, где возможно выбирается более эффективный и/или сложный процесс• Имеются постоянные элементы дизайна. • Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается)• Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических |
| Повышенный | «4» | • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Спортивная терминология используется, но иногда не корректно.• Дизайн присутствует • Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию. • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем.• Минимальное количество ошибок  |
| Базовый  | «3» | • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы • Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но иногда не корректно.• Ученик в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы• Дизайн присутствует• Имеются постоянные элементы дизайна.• Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем.• Минимальное количество ошибок  |
| Пониженный  | «2» | • Работа сделана фрагментарно и с помощью учителя• Работа демонстрирует минимальное понимание • Ученик может работать только под руководством учителя• Дизайн не ясен• Параметры не подобраны. Делают текст трудночитаемым.• Много ошибок, делающих материал трудночитаемым  |

**6. Для оценивания выступления обучающегося с докладом (рефератом) определяются следующие критерии отметок**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | 1. Актуальность темы,  соответствие содержания теме,  глубина проработки материала,  соответствие оформления реферата стандартам;2. Знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы;3. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата;5. Наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного. |
| Повышенный | «4» | Допускаются:1. замечания по оформлению реферата;2. небольшие трудности по одному из перечисленных выше требований. |
| Базовый  | «3» | Замечания:1. тема реферата раскрыта недостаточно полно;2. затруднения в изложении, аргументировании.3. отсутствие презентации. |
| Пониженный  | «2» | Отсутствие всех вышеперечисленных требований. |

**7.Для тестов определяются следующие критерии отметок**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени |
| Повышенный | «4» | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста |
| Базовый  | «3» | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту |
| Пониженный  | «2» | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |

**Описание материально-технического обеспечения.**

**Учебники.** «Физическая культура 10-11 классы» В.И.Лях(М.: Просвещение, 2014);

*Учебно-практическое оборудование.*

Гимнастическая стенка, гимнастические снаряды: козел, мостик, маты, канат, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.

Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, мячи набивные.

Обручи, скакалки, кегли,  гимнастические палки, гранаты, эстафетные палочки.