

**Муниципальное общеобразовательное
учреждение гимназия № 7
г. Балтийск**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО

Протокол № 1 от 25.08.17 г.


Руководитель МО 

СОГЛАСОВАНО
на НМС

Протокол № 1 от 29.08.17 г.

 - Е.Н. Макарова

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБОУ
гимназия №7
г. Балтийска

 Н.Л. Лысенко
«30» августа 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 10 класса
(девушки)

Рабочая программа составлена на основе программы по физической культуре МО и НАУКИ РФ, сборника рабочих программ для 1-11 классов сост. А.Н. Каинов. – М.: издательство «Учитель», 2015

УЧЕБНИК: ФИЗКУЛЬТУРА 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича /авт. – сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд. 3-е.- М.: «Учитель», 2015 г

Общее количество часов по предмету: 102 ч.

Составитель программы: Безрукова А.А., учитель 1 категории

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса (девушки) **базового** уровня разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» п.3.6 ст.28, требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта, Уставом Муниципального бюджетного образовательного учреждения гимназия №7 г. Балтийска, на основе «Примерной программы по учебным предметам» (физическая культура 5-11 классы) и рабочей программы В.И.Ляха, А.П.Матвеева на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И.Лях, А.А.Зданкевич, Москва Просвещение 2014г

Общая характеристика предмета

Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие гимназии в районной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, плавание).

Содержание рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю среднего полного образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основной содержательной программы, включается и дифференцированная часть: внутрипредметный модуль «Плавание». Занятия плаванием рассчитаны на 12-часовую программу и должны проходить в спортивном комплексе ЦСКА Балтийского муниципального района один раз в неделю на договорной основе.

Цель рабочей программы - 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.

Задачи физического воспитания учащихся 10 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
 - на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
 - на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
 - на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
 - на углубленное представление об основных видах спорта;
 - на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- Освоение обучающимися содержания программы по физической культуре предполагает следующие результаты:

Личностные результаты проявляются в:

- осмысленном восприятии всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире;
- развитии личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры,
- усилении мотивации к социальному познанию и творчеству;
- воспитании личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности;
- умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметными результатами освоения основной образовательной программы основного общего образования являются:

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия, владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой. формирование и развитие компетентности в области использования, информационно-коммуникационных технологий (ИКТ-компетенции).

Предметными результатами освоения физической культуры в старшей школе являются:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся;

развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;

овладение общеразвивающими и коррегирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;

воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

Личностные действия:

- формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Регулятивные действия:

- формирование собственного алгоритма решения познавательных задач;
- способность формулировать проблему и цели своей работы;
- определение адекватных способов и методов решения задачи;
- прогнозирование ожидаемых результатов и сопоставление их с собственными знаниями по физической культуре

Познавательные действия:

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- умение структурировать знания;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- контроль и оценивание процесса и результата двигательной деятельности.

Коммуникативные действия:

- развитие навыков планирования учебного сотрудничества с учителем и сверстниками;
- постановка общей цели, планирование её достижения, определение способов взаимодействия;
- освоение способов управления поведением: собственным и партнера; развитие умений конструктивно разрешать конфликты;
- владение монологической и диалогической формами речи, развитие умений точно и полно выражать свои мысли.

Формы, способы и средства оценки результатов обучения:

- составление комбинаций двигательных действий на основе имеющегося опыта, с учетом поставленной задачи;
- поиск и использование дополнительной информации;
- аргументированная оценка и самооценка выполнения двигательных действий, с учетом предъявляемых требований;
- овладение логическими действиями и умственными операциями;
- использование теоретических знаний и практических навыков в игровой и соревновательной деятельности.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических.

Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и оценки заносятся в журнал. Текущий учет и контрольные тесты являются основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Они отражают качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

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 контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей 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 проведения самостоятельных и самостоятельных 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.

Проводить:

- самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы 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.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	девушки
скоростные	Бег 30 м	5,0с.
	Бег 100 м	14,3 с
силовые	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине	10 раз
	Прыжок в длину	210 см
выносливость	Кроссовый бег на 3 км	-
	Кроссовый бег на 2 км	15 мин.30с.

Рациональная методика обучения плаванию базируется на общих педагогических принципах:

- сознательности и активности;
- наглядности;
- доступности и индивидуальности;
- систематичности и постепенности в повышении требований.

Рекомендуемые контрольные нормативы для учащихся школы

Учебный класс	50 м, вольный стиль, мин.					
	юноши			девушки		
Оценки	5	4	3	5	4	3
10 класс	0,42	50 м	25 м	1,03	50 м	25 м
11 класс	0,41	50 м	25 м	1,00	50 м	25 м

10-11 классы – преодоление дистанции 200 м вольным стилем без учета времени.

**В результате освоения раздела «Плавание» ученик должен:
знать/понимать**

- роль плавания в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- правила соревнований по плаванию;
- способы закаливания организма;
- способы искусственного дыхания;

уметь

- проплывать дистанцию 50 метров изученными способами;
- проплывать дистанцию 200 метров без учета времени;
- транспортировать “утопающего” 25 метров;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- соблюдать правила техники безопасности при занятиями плаванием;
- осуществлять судейство школьных соревнований по плаванию;

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

- для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- для подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- для оказания помощи в экстремальных ситуациях;
- для организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- для активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Учебно-методический комплект.

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов», В.И. Лях, А.А. Зданевич.- М.: изд-во «Просвещение», 2014
2. «Настольная книга учителя физической культуры», Л.Б. Кофман, Г.И. Погадаев.- М.: изд-во «Физкультура и спорт», 2013
3. «Физиология физического воспитания и спорта», В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. - М.: изд-во « Владос-пресс», 2013
4. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре на основе баскетбола (Матвеев А.П., Канноу А.И.). Волгоград 2012г.
5. Настольная книга учителя (Б.И. Мишин ООО Изд. Аст. 2013г.)
6. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов (Изд. «Просвещение »2011г.)
7. Оценка качества подготовки выпускников средней школы по физической культуре (А.П. Матвеев, Т.В. Петров. Москва. «Дрофа», 2012г.)
8. «Комплексной программой физического воспитания учащихся I–XI классов”. - В.М. Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон 2007 г.
9. Типовая сквозная программа “Юный пловец” А. Никулин, Е. Никулина 2006 г.
10. Булгакова Н.Ж. Плавание. – Москва : Физкультура и спорт, 2013.
11. Макаренко Л.П. Юный пловец. – Москва: Физкультура и спорт, 2009.

Примерное тематическое планирование 10 классы

№ п/ п	Тема	Количество часов					Все го часо в
		Формы организации учебных занятий					
		теория	Практика	Внутри предметный модуль «метаягровая интеграция»	Внеурочная деятельность (экскурсии, поездки)	Дистанционное обучение	
1.	Легкая атлетика	В проц ессе урока	16 ч.	5 ч.		2ч	21 ч.
2.	Кроссовая подготовка	В проц ессе урока	12 ч.	5 ч.		1ч	18ч
3.	Гимнастика	В проц ессе урока	19 ч.	5 ч.		2 ч	21ч
4	Плавание	В проц	12				12ч

		есе уро к а					
5.	Спортивные игры	В проц есе уро к а		3 ч.	25ч	2ч	30ч
							105 ч.

Муниципальное общеобразовательное
учреждение гимназия № 7
г. Балтийск

РАССМОТРЕНО
на заседании МО

Протокол № 1 от 25.08.17 г.

Руководитель МО 

СОГЛАСОВАНО
на НМС

Протокол № 1 от 29.08.17 г.

 Е.Н. Макарова

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБОУ
гимназия №7
г. Балтийска

 Н.Л. Лысенко
«30» августа 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физической культуре

для 11 класса
(девушки)

Рабочая программа составлена на основе
программы по физической культуре МО и НАУКИ РФ,
сборника рабочих программ для 1-11 классов
сост. А.Н. Каинов. – М.: издательство «Учитель», 2015

УЧЕБНИК: ФИЗКУЛЬТУРА 1-11 классы. Комплексная программа
физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича /авт. – сост.
А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. – Изд. 3-е.- М.: «Учитель», 2015 г

Общее количество часов по предмету: 102 ч.

Составитель программы: Безрукова А.А., учитель 1 категории

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса (девушки) **базового** уровня разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» п.3.6 ст.28, требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта, Уставом Муниципального бюджетного образовательного учреждения гимназия №7 г. Балтийска, на основе «Примерной программы по учебным предметам» (физическая культура 5-11 классы) и рабочей программы В.И.Ляха, А.П.Матвеева на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И.Лях, А.А. Зданкевич, Москва Просвещение 2014г

Общая характеристика предмета

Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные

игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие гимназии в районной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, плавание).

Содержание рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю среднего полного образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки

в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основной содержательной программы, включается и дифференцированная часть: внутрипредметный модуль «Плавание». Занятия плаванием рассчитаны на 12-часовую программу и должны проходить в спортивном комплексе ЦСКА Балтийского муниципального района один раз в неделю на договорной основе.

Цель рабочей программы - 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.

Задачи физического воспитания учащихся 1 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
 - на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
 - на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
 - на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки
 - , значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
 - на углубленное представление об основных видах спорта;
 - на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- Освоение обучающимися содержания программы по физической культуре предполагает следующие результаты:

Личностные результаты

проявляются в:

- осмысленном восприятии всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире;
- развитии личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры,
- усилении мотивации к социальному познанию и творчеству;
- воспитании личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности;
- умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметными результатами

освоения основной образовательной программы основного общего образования являются:

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия, владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой. формирование и развитие компетентности в области использования, информационно-коммуникационных технологий (ИКТ-компетенции).

Предметными результатами освоения физической культуры в старшей школе являются:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности учащихся;

развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;

овладение общеразвивающими и коррегирующими физическими упражнениями, умением их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;

воспитание познавательной активности, интереса и инициативы на занятиях физическими упражнениями, культуры общения в учебной и игровой деятельности.

Личностные действия:

- формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Регулятивные действия:

- формирование собственного алгоритма решения познавательных задач;
- способность формулировать проблему и цели своей работы;
- определение адекватных способов и методов решения задачи;
- прогнозирование ожидаемых результатов и сопоставление их с собственными знаниями по физической культуре

Познавательные действия:

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- умение структурировать знания;

- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- контроль и оценивание процесса и результата двигательной деятельности.

Коммуникативные действия:

- развитие навыков планирования учебного сотрудничества с учителем и сверстниками;
- постановка общей цели, планирование её достижения, определение способов взаимодействия;
- освоение способов управления поведением: собственным и партнера; развитие умений конструктивно разрешать конфликты;
- владение монологической и диалогической формами речи, развитие умений точно и полно выразить свои мысли.

Формы, способы и средства оценки результатов обучения:

- составление комбинаций двигательных действий на основе имеющегося опыта, с учетом поставленной задачи;
- поиск и использование дополнительной информации;
- аргументированная оценка и самооценка выполнения двигательных действий, с учетом предъявляемых требований;
- овладение логическими действиями и умственными операциями;
- использование теоретических знаний и практических навыков в игровой и соревновательной деятельности.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических.

Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и оценки заносятся в журнал. Текущий учет и контрольные тесты являются основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Они отражают качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

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 контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей 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 проведения самостоятельных и самостоятельных 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.

Проводить:

- самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы 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.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	девушки
скоростные	Бег 30 м	5,4с.
	Бег 100 м	17,5 с
силовые	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине	14 раз
	Прыжок в длину	170 см
выносливость	Кроссовый бег на 3 км	-
	Кроссовый бег на 2 км	10 мин.00с.

Тематическое планирование

№ п/ п	Тема	Количество часов					Все го часо в
		Формы организации учебных занятий					
		теория	Практика	Внутри предметный модуль «метанре дметная интеграция»	Внеурочная деятельность (экскурсии, поездки)	Дистанционное обучение	
1.	Основы знаний о физической культуре	В процес се урока					
2	Способы физкультурной деятельности						
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность						
4	Легкая атлетика		17		1	1	
5	Кроссовая подготовка		18		1	1	
6	Гимнастика		13		1	1	
7	Спортивные игры		15		1	1	
8	Спортивный калейдоскоп			18		1	
9	Плавание		12				
10	Подготовка и проведение соревновательных мероприятий					1	
							102

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За не понимание и незнание материала программы

Техника владения двигательными умениями и навыками

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2	
<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, 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 выполнять учебный норматив.</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок</p>	<p>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 соревновании с уроком условиях</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка</p>	