

**АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УДМУРТСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС ПРИВОЛЖСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВАЛЕНТИНА ГЕОРГИЕВИЧА СТАРИКОВА»**

Рассмотрено на заседании  
методического объединения  
«19»августа 2022 г.  
протокол № 1

Согласовано  
Зам. директора по УВР В. Ю. Непряхина \_\_\_\_\_  
«22»августа 2022г.

Утверждаю:  
Директор Удмуртского кадетского корпуса:  
\_\_\_\_\_/Т.А. Караваева/  
приказ № 101-ос от 25.08.2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету  
**«Физическая культура»**  
**10 -11 классы**

учителя высшей кв. категории Култышева П.В.

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с

- требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 №413;

- рекомендациями Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобренного Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 28 июня 2016 г. № 2/16-3);

- рекомендации Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки РФ 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».

- Положением о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов автономного общеобразовательного учреждения «Удмуртский кадетский корпус Приволжского федерального округа имени Героя Советского Союза Валентина Георгиевича Старикова»;

- учебным планом Удмуртского кадетского корпуса;

- Программой воспитания Удмуртского кадетского корпуса.

Программа по физической культуре соответствует УМК:

- Матвеев А.П. Палехова Е.С. Программа физического воспитания 1-11 классы». ФГОС Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. (Стандарты нового поколения): методическое пособие Просвещение, 2012
- А.П.Матвеев. Физическая культура. 10-11 классы.- М.: Вентана Граф, 2018.

В 10-11 классах Удмуртского кадетского корпуса реализуется оборонно-спортивное направление, в котором профилирующими предметами являются физическая культура и ОБЖ.

Материально-техническая база (наличие плавательного бассейна, спортивного ядра, тренажерных залов, лыжной базы), местоположение (наличие вблизи лесного массива), кадровая возможность корпуса позволяет в полной мере реализовать данное направление.

Согласно учебному плану Удмуртского кадетского корпуса в 10-11 классах на изучение профилирующих предметов на 2 года обучения отводится: 272 часа физической культуры и 136 часов основ безопасности жизнедеятельности.

Предметная область «Физическая культура» делится на 2 предмета: собственно «Физическую культуру» и «Плавание».

***В рамках интеграции основного образования и дополнительного спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приёмы страховки и самостраховки - изучаются на занятиях дополнительного образования***

В 10-11 классах для изучения предметов «Физическая культура» и «Плавание» отводится 136 часов (68 часов в год по предмету, из расчета 2 часа в неделю).

### **Вклад учебного предмета в достижение целей основного общего образования**

Физическая культура как образование вносит свой вклад в формировании духовного и физического здоровья школьника, содействует всестороннему развитию учеников, способствует подготовке человека к жизнедеятельности, служит целям становления общей культуры россиян.

Без базовой подготовки по данному предмету невозможно стать образованным человеком, так как с помощью физических упражнений и других средств физического

воспитания можно в широком диапазоне изменять функциональное состояние организма, целенаправленно регулировать его, при этом совершенствовать функции нервной системы, вызывать мышечную гипертрофию, увеличивать работоспособность сердечнососудистой и дыхательной системы и т.д.

Обучение физической культуре дает возможность развивать у учащихся основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, формирует у них представление о физической подготовке и физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма.

Практическая полезность двигательной (физкультурной) деятельности обусловлена тем, что она позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

**Общей целью образования в области физической культуры** является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

**Изучение физической культуры на профильном уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:**

- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование технико-тактических действий в избранном виде спорта;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки;
- освоение знаний о физической культуре; ее связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой, ее роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия.
- формирование компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**Задачи:**

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также спортивным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физ. минутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**Планируемые результаты освоения обучающимися  
основной образовательной программы среднего общего образования  
по предмету «физическая культура»**

**1. Личностные результаты**

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

– ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

– готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

– готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

– неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):**

– российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

– уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

– формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

– воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:**

– гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

–признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

–мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

–интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

–готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

–приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

–готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**

–нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

–принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

–способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

–формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

–развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:**

–мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

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

–экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к

действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

–эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

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

–ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

–положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

**Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:**

–уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

–осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

–готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

–потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

–готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

**Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:**

– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

## **2. Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

–самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

–оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

–ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

–оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

–выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

–организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

–сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

–искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

–критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

–использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

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

–выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

–выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

–менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

–осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

–при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

–координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

–развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

–распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

### **Предметные результаты**

#### **Выпускник на базовом уровне научится:**

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

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

**Выпускник на профильном уровне научится:**

- *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 приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

**Система и критерии оценивания**

**Виды и формы контроля**

С учетом временных параметров принято выделять следующие виды контроля – этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние занимающихся, являющееся следствием долговременного тренировочного эффекта.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок занятия, серий занятий.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма на нагрузки в ходе отдельных занятий и соревнований.

В зависимости от количества частных задач, объема показателей, включенных в программу обследований, различают углубленный, избирательный и локальный контроль.

Углубленный контроль связан с использованием широкого круга показателей, позволяющих дать всестороннюю оценку подготовленности и качества учебного процесса на каком-либо этапе.

Избирательный контроль проводится при помощи группы показателей, позволяющих оценить какую-либо из сторон подготовленности или работоспособности, учебного процесса.

Локальный контроль основан на использовании одного или нескольких показателей, позволяющих оценить относительно узкие стороны двигательной функции, возможностей отдельных функциональных систем и т.д.

Углубленный контроль обычно используется в практике оценки этапного состояния, избирательный и локальный – текущего и оперативного.

В зависимости от применяемых средств и методов контроль может носить педагогический, социально-психологический и медико-биологический характер.

В процессе педагогического контроля оценивается уровень подготовленности, динамика результатов, структура и содержание учебного процесса и др.



Социально-психологический контроль связан с изучением особенностей личности занимающихся, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий двигательной деятельности и др.

Медико-биологический контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей различных функциональных систем и отдельных органов.

В настоящее время в теории и методике осознана необходимость использования всего многообразия видов, методов, средств контроля в совокупности, что и привело, в конечном итоге, к возникновению понятия «комплексный контроль».

Под комплексным контролем следует понимать параллельное применение этапного, текущего и оперативного видов контроля, при условии использования педагогических, социально-психологических и медико-биологических показателей для всесторонней оценки подготовленности, содержания учебного процесса.

В процесс физического воспитания органически включены два типа контроля: контроль, осуществляемый педагогом – педагогический контроль, и контроль, осуществляемый воспитуемыми – самоконтроль.

В процессе физического воспитания используются индивидуальные и групповые формы контроля.

Индивидуальные формы контроля применяются при оценке результатов освоения техники изучаемых двигательных действий; при оценке уровня физической подготовленности, при оценке знаний в форме устных вопросов и т.п.

Групповые формы оценки позволяют оценить общие тенденции в состоянии объектов контроля, характерные для класса. Чаще всего используются при организации письменных опросов, анкетировании учащихся и т.д.

#### **Оценка достижений планируемых результатов**

Система оценки по физической культуре имеет комплексный подход к оценке результатов образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования: личностных, метапредметных и предметных.

#### **Оценка личностных результатов**

Личностные результаты обучающихся в полном соответствии с требованиями Стандарта не подлежат итоговой оценке.

Однако можно использовать другую форму оценки личностных результатов обучающихся – оценку индивидуального прогресса его личностного развития.

Учитель физической культуры может планировать внутреннюю оценку сформированности отдельных личностных результатов

<b>Процедура внутренней оценки</b>	
Предмет оценки	Сформированность отдельных личностных результатов (мотивация, внутренняя позиция школьника, основы гражданской идентичности, самооценка, знание моральных норм и суждений)
Задача оценки данных результатов	Оптимизация личностного развития обучающихся в процессе обучения на уроках физической культуры
Субъекты оценочной деятельности	Учитель, обучающиеся
Форма проведения процедуры	Персонифицированные мониторинговые исследования проводит учитель физической культуры в рамках изучения индивидуального развития личности в ходе учебно-воспитательного процесса.
Инструментарий	Типовые задания по оценке личностных результатов (представленные в книге: Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли/ под ред. А.Г.Асмолова.- М.: Просвещение,2008.) Тестовые задания, разработанные учителем.

Методы оценки	Фронтальный, письменный, индивидуальная беседа, анкетирование и др.
Осуществление обратной связи	<p>Результаты продвижения в формировании личностных результатов в ходе внутренней оценки фиксируются в виде оценочных листов учителя физической культуры.</p> <p>Осуществление обратной связи через:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Информированность обучающихся об их личных достижениях (индивидуальные беседы, демонстрацию материалов портфолио).</li> <li>2. Обеспечение мотивации на обучение, ориентировать на успех, отмечать даже незначительное продвижение, поощрение обучающихся, отмечать сильные стороны, позволять продвигаться в собственном темпе.</li> </ol>

### Оценка метапредметных результатов

Основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у обучающегося регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий.

Оценка метапредметных результатов проводится в ходе различных процедур. В итоговые нормативы по физической культуре выносятся оценка сформированности большинства познавательных учебных действий и навыков работы с информацией, а также опосредованная оценка сформированности ряда коммуникативных и регулятивных действий.

Достижение таких коммуникативных и регулятивных действий, которые трудно или нецелесообразно проверить в ходе стандартизированных итоговых нормативов оценивается в ходе внутренней оценки, фиксируемой в портфеле достижений, в виде оценочных листов и листов наблюдений учителя.

Процедура внутренней оценки	
Предмет оценки	Сформированность регулятивных, познавательных, коммуникативных универсальных учебных действий.
Задача оценки данных результатов	Определение уровня присвоения учащимися определенных универсальных учебных действий, как средства анализа и управления своей познавательной деятельностью.
Субъекты оценочной деятельности	Учитель, обучающиеся
Форма проведения процедуры	Персонифицированные мониторинговые исследования проводит учитель в рамках: <ul style="list-style-type: none"> <li>- внутришкольного контроля, когда предлагаются административные контрольные срезы;</li> <li>- тематического контроля по предмету физическая культура и текущей оценочной деятельности;</li> <li>- по итогам четверти, полугодия.</li> </ul> <p>Ученик в результате самооценки на уроке, внеурочной деятельности с фиксацией результатов в оценочных листах.</p>
Инструментарий	Итоговые нормативы по предмету физическая культура как инструментальная основа, (Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе. Система заданий. В 3 ч. Ч.3 / С. В.Анащенкова, М.В. Бойкина, Л. А. Виноградская и др.) Олимпиадные и творческие задания, проекты

Методы оценки	(внеурочная деятельность). Фронтальный, письменный, индивидуальная беседа, анкетирование, наблюдение. Результаты продвижения в формировании таких действий как коммуникативные и регулятивные действий, которые нельзя оценить в ходе стандартизированной итоговой проверочной работы фиксируются в виде оценочных листов прямой или опосредованной оценкой учителя в портфолио ученика, листах самооценки.
---------------	---

### Оценка предметных результатов

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов.

При этом итоговая оценка ограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимися с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний учебного предмета физическая культура.

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых нормативов. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфеля достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

Процедура внутренней оценки	
Предмет оценки	Сформированность действий обучающихся с предметным содержанием (предметных действий); наличие системы опорных предметных знаний; наличие системы знаний, дополняющих и расширяющих опорную систему знаний.
Задача оценки данных результатов	<p>Определение достижения учащимися опорной системы знаний по физической культуре, метапредметных действий (организовывать свои действия: ставить перед собой цель, планировать работу, действовать по плану, оценивать результат; работать с информацией: самостоятельно находить, осмысливать и использовать её; развивать разные качества своей личности, в том числе и физические, учиться оценивать свои и чужие поступки.</p> <p>Коммуникативных: сотрудничество с учителем и сверстниками, общаться и взаимодействовать с людьми;) как наиболее важных для продолжения обучения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определение готовности обучающихся для обучения в школе 2 ступени;</li> <li>- определение возможностей индивидуального развития обучающихся.</li> </ul>
Субъекты оценочной деятельности	Учитель, обучающиеся. Персонафицированные мониторинговые исследования проводят:
Форма проведения процедуры	Учитель в рамках: внутришкольного контроля административные срезы; тематического контроля по предмету физическая культура и текущей оценочной деятельности; по итогам четверти, полугодия; промежуточной и итоговой аттестации.

Инструментарий	Ученик через самооценку результатов текущей успеваемости, по итогам четверти, года, промежуточной и итоговой аттестации (оценочные листы; выполнение заданий базового или повышенного уровня).
Методы оценки	В рамках промежуточной и итоговой аттестации и текущего контроля: уровневые итоговые контрольные работы по физической культуре включающие проверку сформированности базового уровня (оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник научится») и повышенного уровня. Оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник получит возможность научиться».
Осуществление обратной связи	Стандартизированные работы, проекты, практические работы, творческие работы, (самоанализ и самооценка, наблюдения и др.). 1. Информированность обучающихся об их личных достижениях (индивидуальные беседы, демонстрация материалов портфолио). 2. Обеспечение мотивации на обучение, ориентировать на успех, отмечать даже незначительное продвижение, поощрение обучающихся, отмечать сильные стороны, позволять продвигаться в собственном темпе.

## Содержание предмета

### 10-11 класс

#### **Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

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

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

### **Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

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

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

## **Учебно-тематический план по физической культуре для учащихся 10 класса**

	Темы	10 класс
1.	Основы знаний	1
2.	Легкая атлетика	16
3.	Баскетбол	10
4.	Лыжная подготовка	17
5.	Гимнастика	8
6.	Волейбол	10
7.	Легкая атлетика(кросс)	6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>

### Региональный компонент

№ урока	тема
1	История физической культуры и спорта в Удмуртии.
18	Развитие спортивных игр в Удмуртии.
28	История развития лыжных видов спорта в Удмуртии.
45	Развитие спортивной гимнастики в Удмуртии.
53	Развитие русских народных игр в Удмуртии.
63	История развития легкой атлетики в Удмуртии.

**Реализация воспитательного потенциала** на уроках «Физической культуры» предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

### **Тематическое планирование 10 класс (68 часов)**

№п/п	Темы	Количество часов
1	Роль физической культуры в жизни человека. Достижения российских спортсменов История физической культуры и спорта в Удмуртии.	1
	<b>2.Легкая атлетика</b>	
2	Беговые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. Качеств (прыжки, многоскоки). Развитие сил. Качеств (подтягивание, пресс).	1
3	Беговые упражнения . Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Развитие скоростных сил. Качеств (прыжки, многоскоки). ОФП	1
4	Беговые упражнения . Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скоростных сил. Качеств (прыжки, многоскоки). Развитие сил. Качеств (подтягивание, пресс). ОФП	1
5	Беговые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скоростных сил. Качеств (прыжки, многоскоки). Развитие сил. Качеств (подтягивание, пресс). ОФП	1
6	Беговые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. Качеств (подтягивание,	1

	пресс).	
7	Беговые упражнения . Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скоростных сил. Качеств (прыжки, многоскоки).	1
8	Беговые упражнения . Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скоростных сил. Качеств (прыжки, многоскоки).	1
9	Соревновательная деятельность: Беговые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скоростных сил. Качеств (прыжки, многоскоки).	1
10	Беговые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.	1
11	Беговые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.	1
12	Беговые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.	1
13	Беговые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.	1
14	Беговые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.	1
15	Соревновательная деятельность: Беговые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.	1
16	Метание гранаты Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. Качеств (прыжки, многоскоки	1
17	Соревновательная деятельность: Метание гранаты Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. Качеств (подтягивание, пресс). ОФП	1
	<b>Баскетбол</b>	
18	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Учебная игра. Развитие спортивных игр в Удмуртии.	1
19	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Штрафные броски.	1
20	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты. ОФП	1
21	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты.	1
22	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Учебная игра.	1
23	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра. ОФП	1
24	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении.	1

	Броски с различных дистанций. Тактика защиты.	
25	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Учебная игра. Тактика защиты.	1
26	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра. Тактика нападения.	1
27	Соревновательная деятельность: Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Учебная игра. Тактика нападения.	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	
28	Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. ОФП Развитие спортивных игр в Удмуртии.	1
29	Спуски с горы Бег по дистанции до до 5 км	1
30	Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	1
31	Одновременный 4-х шажный ход. Подъем в гору. ОФП	1
32	Спуски. Бег по дистанции до 5 км	1
33	Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход.	1
34	Повороты на месте и в движении. Подъем в гору. ОФП	1
35	Спуски. Бег по дистанции до 5-7 км .	1
36	Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	1
37	. Спуски с горы Бег по дистанции до до 5 км	1
38	Бег по дистанции до 5 -8 км. ОФП	1
39	Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.	1
40	Спуски с горы Бег по дистанции до до 5 км	1
41	Бег по дистанции до 5 -8 км. ОФП	1
42	Спуски с горы Бег по дистанции .	1
43	Спуски и подъемы . Бег по дистанции .	1
44	Соревновательная деятельность: Бег по дистанции до 10 км. ОФП	1
	<b>Гимнастика</b>	
45	. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс). Развитие спортивной гимнастики в Удмуртии.	1
46	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусьях. (прыжки, гибкость, челночный бег).	1
47	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусьях. (прыжки, гибкость, челночный бег).	1
48	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.	1
49	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.	1



50	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1
51	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1
52	Соревновательная деятельность: Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Эстафеты с использованием элементов гим-ки.	1
	<b>Волейбол</b>	
53	Развитие русских народных игр в Удмуртии.	1
54	Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча во встречных колоннах. Совершенствование нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии. Развитие быстроты и ловкости	1
55	Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча, техники выполнения нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии. Своевременный выход на мяч и изготовка при передаче. Развитие быстроты и прыгучести.	1
56	Совершенствование навыков верхней передачи мяча над собой и работы руки при нижней прямой подачи. Совершенствовать технику приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.	1
57	Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча во встречных колоннах. Совершенствование нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии. Развитие быстроты и ловкости. ОФП	1
58	Совершенствование навыков верхней передачи мяча над собой и работы руки при нижней прямой подачи. Совершенствовать технику приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.	1
59	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Развитие координационных качеств.	1
60	Совершенствование навыков верхней передачи мяча над собой и работы руки при нижней прямой подачи. Совершенствовать технику приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.	1
61	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. ОФП	1
62	Соревновательная деятельность: Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча во встречных колоннах. Совершенствование нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии. Развитие быстроты и ловкости.	1
	<b>Легкая атлетика</b>	
63	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 1000 м. Развитие сил. Качеств (подтяг-ние, пресс). История развития легкой атлетики в Удмуртии	1
64	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении.	1

	Развитие скор.-сил. Качеств (прыжки, многоскоки). ОФП	
65	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 1500 Развитие сил. Качеств (подтяг-ние, пресс).	1
66	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 1500 Развитие сил. Качеств (подтяг-ние, пресс).	1
67	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие скор.-сил. Качеств (прыжки, многоскоки). ОФП	1
68	Соревновательная деятельность: Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 3000 м Развитие сил. Качеств (подтяг-ние, пресс).	1

### Учебно-тематический план по физической культуре для учащихся 11 класса

№ п/п	Тема	Кол-во часов
8.	Основы знаний	1
9.	Легкая атлетика	16
10.	Баскетбол	10
11.	Лыжная подготовка	17
12.	Гимнастика	8
13.	Волейбол	10
14.	Легкая атлетика(кросс)	6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>

#### Региональный компонент

№ урока	тема
1	История физической культуры и спорта в Удмуртии.
18	Развитие спортивных игр в Удмуртии.
28	История развития лыжных видов спорта в Удмуртии.
45	Развитие спортивной гимнастики в Удмуртии.
53	Развитие русских народных игр в Удмуртии.
63	История развития легкой атлетики в Удмуртии.

Реализация воспитательного потенциала на уроках «Физической культуры» предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления

человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

### Тематическое планирование 11 класс (68 часов)

№п/п	Темы	Количество часов
1	Роль физической культуры в жизни человека. Достижения российских спортсменов История физической культуры и спорта в Удмуртии.	1
	<b>2.Легкая атлетика</b>	
2	Беговые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скор.-сил. Качеств (прыжки, многоскоки). Развитие сил. Качеств (подтягивание, пресс).	1
3	Беговые упражнения . Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Развитие скоростных сил. Качеств (прыжки, многоскоки). ОФП	1
4	Беговые упражнения . Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скоростных сил. Качеств (прыжки, многоскоки). Развитие сил. Качеств (подтягивание, пресс). ОФП	1
5	Беговые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Развитие скоростных сил. Качеств (прыжки, многоскоки). Развитие сил. Качеств (подтягивание, пресс). ОФП	1
6	Беговые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие сил. Качеств (подтягивание, пресс).	1
7	Беговые упражнения . Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скоростных сил. Качеств (прыжки, многоскоки).	1
8	Беговые упражнения . Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие скоростных сил. Качеств (прыжки, многоскоки).	1
9	Соревновательная деятельность: Беговые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Бег с ускорением 100 м. Развитие	1

	скоростных сил. Качеств (прыжки, многоскоки).	
10	Беговые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.	1
11	Беговые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.	1
12	Беговые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.	1
13	Беговые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.	1
14	Беговые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.	1
15	Соревновательная деятельность: Беговые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Старт и стартовый разгон. Прыжки в длину с разбега.	1
16	Метание гранаты Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие скор.-сил. Качеств (прыжки, многоскоки	1
17	Соревновательная деятельность: Метание гранаты Медленный бег. О.Р.У. Метание гранаты. Развитие сил. Качеств (подтягивание, пресс). ОФП	1
	<b>Баскетбол</b>	
18	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Ведение мяча в разных стойках. Учебная игра. Развитие спортивных игр в Удмуртии.	1
19	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Штрафные броски.	1
20	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Эстафеты. ОФП	1
21	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты.	1
22	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Учебная игра.	1
23	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Штрафные броски. Учебная игра. ОФП	1
24	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Тактика защиты.	1
25	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из различных положений. Учебная игра. Тактика защиты.	1
26	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Броски с различных дистанций. Учебная игра. Тактика нападения.	1
27	Соревновательная деятельность: Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ в движении. Передача и ловля мяча из	1

	различных положений. Учебная игра. Тактика нападения.	
	<b>Лыжная подготовка</b>	
28	Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход. ОФП Развитие спортивных игр в Удмуртии.	1
29	Спуски с горы Бег по дистанции до до 5 км	1
30	Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	1
31	Одновременный 4-х шажный ход. Подъем в гору. ОФП	1
32	Спуски. Бег по дистанции до 5 км	1
33	Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход.	1
34	Повороты на месте и в движении. Подъем в гору. ОФП	1
35	Спуски. Бег по дистанции до 5-7 км .	1
36	Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	1
37	. Спуски с горы Бег по дистанции до до 5 км	1
38	Бег по дистанции до 5 -8 км. ОФП	1
39	Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.	1
40	Спуски с горы Бег по дистанции до до 5 км	1
41	Бег по дистанции до 5 -8 км. ОФП	1
42	Спуски с горы Бег по дистанции .	1
43	Спуски и подъемы . Бег по дистанции .	1
44	Соревновательная деятельность: Бег по дистанции до 10 км. ОФП	1
	<b>Гимнастика</b>	
45	. Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на брусьях. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс). Развитие спортивной гимнастики в Удмуртии.	1
46	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусьях. (прыжки, гибкость, челночный бег).	1
47	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусьях. (прыжки, гибкость, челночный бег).	1
48	Строевые упражнения. О.Р.У. Упражнения на перекладине. (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.	1
49	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазание по канату без помощи ног. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег). Эстафеты с использованием элементов гимнастики.	1
50	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1
51	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1
52	Соревновательная деятельность: Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатика. Эстафеты с использованием элементов гим-ки.	1
	<b>Волейбол</b>	

53	Развитие русских народных игр в Удмуртии.	1
54	Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча во встречных колоннах. Совершенствование нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии. Развитие быстроты и ловкости	1
55	Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча, техники выполнения нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии. Своевременный выход на мяч и подготовка при передаче. Развитие быстроты и прыгучести.	1
56	Совершенствование навыков верхней передачи мяча над собой и работы руки при нижней прямой подачи. Совершенствовать технику приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.	1
57	Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча во встречных колоннах. Совершенствование нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии. Развитие быстроты и ловкости. ОФП	1
58	Совершенствование навыков верхней передачи мяча над собой и работы руки при нижней прямой подачи. Совершенствовать технику приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.	1
59	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Развитие координационных качеств.	1
60	Совершенствование навыков верхней передачи мяча над собой и работы руки при нижней прямой подачи. Совершенствовать технику приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.	1
61	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. ОФП	1
62	Соревновательная деятельность: Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча во встречных колоннах. Совершенствование нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии. Развитие быстроты и ловкости.	1
	<b>Легкая атлетика</b>	
63	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 1000 м. Развитие сил. Качеств (подтяг-ние, пресс). История развития легкой атлетики в Удмуртии	1
64	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие скор.-сил. Качеств (прыжки, многоскоки). ОФП	1
65	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 1500 м Развитие сил. Качеств (подтяг-ние, пресс).	1
66	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 1500 м Развитие сил. Качеств (подтяг-ние, пресс).	1
67	Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Развитие скор.-сил. Качеств (прыжки, многоскоки). ОФП	1
68	Соревновательная деятельность: Строевые упражнения. О.Р.У. на месте и в движении. Бег до 3000 м Развитие сил. Качеств (подтяг-ние, пресс).	1



## **Описание материально-технического, учебно-методического и информационного обеспечения образовательного процесса**

### **УМК**

1. Матвеев А.П. Палехова Е.С. Программа физического воспитания 1-11 классы». ФГОС Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. (Стандарты нового поколения): методическое пособие Просвещение, 2012
2. Матвеев А.П. Физическая культура. 10-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.- М.: Вентана Граф, 2018.

### **Дополнительные методические пособия**

1. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10–11 классов. М., Просвещение, 2010г
2. История развития некоторых летних видов спорта в Удмуртии 1 Елена Леонидовна Бусыгина 2 Арина Николаевна Пислегина 1 Камский институт гуманитарных и инженерных технологий, Российская Федерация канд. физ.-мат. наук, доцент СОШ № 90 г. Ижевска, Российская Федерация.

### **Электронно- образовательные ресурсы**

Российская электронная школа. – Режим доступа: <https://resh.edu.ru/>



## Контрольно-измерительные материалы

### Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура

#### 10 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ			
		Оценка	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 4х9 м, сек		9,3	9,7	10,2
10	Бег 30 м, секунд		4,7	5,2	5,7
10	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек		3,35	4,00	4,30
10	Бег 100 м, секунд		14,4	14,8	15,5
10	Бег 2000 м, мин				
10	Бег 3000 м, мин		12,40	13,30	14,30
10	Прыжки в длину с места		220	210	190
10	Подтягивание на высокой перекладине		12	10	7
10	Сгибание и разгибание рук в упоре		32	27	22
10	Наклоны вперед из положения сидя		14	12	7
10	Подъем туловища за 1 мин. из полож. лежа		52	47	42
10	Бег на лыжах 1 км, мин		4,40	5,00	5,3
10	Бег на лыжах 2 км, мин		10,30	10,50	11,20
10	Бег на лыжах 3 км, мин		14,40	15,10	16,00
10	Бег на лыжах 5 км, мин		26,00	27,00	29,00
10	Бег на лыжах 10 км, мин		Без учета времени		
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз		65	60	50
10	Плавание		42сек	50м	25м

На основе рекомендованной государственной программы и федеральных государственных образовательных стандартов и требований.

### Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура

#### 11 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ			
		Оценка	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 4х9 м, сек		9,2	9,6	10,1
11	Бег 30 м, секунд		4,4	4,7	5,1
11	Бег 1000 м, мин.		3,30	3,50	4,20
11	Бег 100 м, секунд		13,8	14,2	15,0
11	Бег 2000 м, мин				
11	Бег 3000 м, мин		12,20	13,00	14,00
11	Прыжки в длину с места		230	220	200
11	Подтягивание на высокой перекладине		14	11	8
11	Сгибание и разгибание рук в упоре		32	27	22
11	Наклоны вперед из положения сидя		15	13	8
11	Подъем туловища за 1 мин. из полож. лежа		55	49	45
11	Бег на лыжах 1 км, мин		4,3	4,50	5,20
11	Бег на лыжах 2 км, мин		10,20	10,40	11,10

11	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50
11	Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00
11	Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени		
11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55
11	Плавание	41сек	50м	25м

На основе рекомендованной государственной программы и федеральных государственных образовательных стандартов и требований.

## *Приложение 2*

Электронно- образовательные ресурсы: <https://resh.edu.ru/>

