

Краснодарский край
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа №82 г. Сочи
имени Героя Советского Союза Октябрьского Филиппа Сергеевича.

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 27.08.2021 года протокол № 1
Председатель _____ Григорьева Е.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) среднее общее образование, 10-11 классы

Количество часов 170 часов.

Учитель или группа учителей, разработчиков программы:

Раковская Наталья Александровна, учитель физической культуры МОБУ
СОШ №82

Программа разработана в соответствии с ФГОС СОО

С учетом примерной образовательной программы среднего общего образования по физической культуре, одобренной решением федерального УМО по общему образованию (протокол от 28 июня 2016г. №2/16-з)

С учетом УМК: Физическая культура 10-11 классы, автор В.И. Лях
Москва, «Просвещение», 2017 г.

Планируемые результаты освоения учебного курса по физической культуре.

По окончании изучения курса «Физическая культура» должны быть достигнуты определенные результаты.

1) Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;
неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
представление о способах противодействия коррупции;
готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

2) Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

3) Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;
активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

4) Эстетического воспитания:

восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства;
осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;

стремление к самовыражению в разных видах искусства.

5) Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни;

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

б) Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;

интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;

осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;

готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности;

осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

7) Экологического воспитания:

ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;

повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;

готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

8) Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

1. Планируемые результаты освоения учебного курса по Физической культуре.

1.2 Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

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

4) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

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

б) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-

исследовательской, проектной и других видах деятельности;

7) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

8) 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;

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

10) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

11) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

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

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

14) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Планируемые личностные результаты освоения ООП

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):

русская идентичность, способность к осознанию русской 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 русской 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.

Метапредметные результаты в соответствии с ФГОС

- *умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;*
 - *умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно*
 - *разрешать конфликты;*
 - *владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;*
 - *готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;*
 - *умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;*
 - *умение определять назначение и функции различных социальных институтов;*
 - *умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;*
 - *владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;*
 - *владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и*

средств их достижения.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- 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:

- 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:

- 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.

Планируемые метапредметные результаты освоения ООП

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

1. 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.

2. 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.

3. 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.

Типовые задачи по формированию универсальных учебных действий

Основные требования ко всем форматам урочной и внеурочной работы,

направленной на формирование универсальных учебных действий на уровне среднего общего образования:

- обеспечение возможности самостоятельной постановки целей и задач в предметном обучении, проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся;
- обеспечение возможности самостоятельного выбора обучающимися темпа, режимов и форм освоения предметного материала;
- обеспечение возможности конвертировать все образовательные достижения обучающихся, полученные вне рамок образовательной организации, в результаты в форматах, принятых в данной образовательной организации (оценки, портфолио и т. п.);
- обеспечение наличия образовательных событий, в рамках которых решаются задачи, носящие полидисциплинарный и метапредметный характер;
- обеспечение наличия в образовательной деятельности образовательных событий, в рамках которых решаются задачи, требующие от обучающихся самостоятельного выбора партнеров для коммуникации, форм и методов ведения коммуникации;
- обеспечение наличия в образовательной деятельности событий, требующих от обучающихся предъявления продуктов своей деятельности.

Формирование познавательных универсальных учебных действий

Задачи должны быть сконструированы таким образом, чтобы формировать у обучающихся умения:

- 1) объяснять явления с научной точки зрения;
- 2) разрабатывать дизайн научного исследования;
- 3) интерпретировать полученные данные и доказательства с разных позиций и формулировать соответствующие выводы.

На уровне среднего общего образования формирование познавательных УУД обеспечивается созданием условий для восстановления полидисциплинарных связей, формирования рефлексии обучающегося и формирования метапредметных понятий и представлений.

Для обеспечения формирования познавательных УУД на уровне среднего общего образования рекомендуется организовывать образовательные события, выводящие обучающихся на восстановление межпредметных связей, целостной картины мира. Например,

- полидисциплинарные и метапредметные погружения и интенсивы;
- методологические и философские семинары;
- образовательные экспедиции и экскурсии;
- учебно-исследовательская работа обучающихся, которая предполагает:

- выбор тематики исследования, связанной с новейшими достижениями в области науки и технологий;
- выбор тематики исследований, связанных с учебными предметами, не изучаемыми в школе: психологией, социологией, бизнесом и др.;
- выбор тематики исследований, направленных на изучение проблем местного сообщества, региона, мира в целом.

Формирование коммуникативных универсальных учебных действий

Принципиальное отличие образовательной среды на уровне среднего общего образования — открытость. Это предоставляет дополнительные возможности для организации и обеспечения ситуаций, в которых обучающийся сможет самостоятельно ставить цель продуктивного взаимодействия с другими людьми, сообществами и организациями и достигать ее.

Открытость образовательной среды позволяет обеспечивать возможность коммуникации:

- с обучающимися других образовательных организаций региона, как с ровесниками, так и с детьми иных возрастов;
- представителями местного сообщества, бизнес-структур, культурной и научной общественности для выполнения учебно-исследовательских работ и реализации проектов;
- представителями власти, местного самоуправления, фондов, спонсорами и др.

Такое разнообразие выстраиваемых связей позволяет обучающимся самостоятельно ставить цели коммуникации, выбирать партнеров и способ поведения во время коммуникации, освоение культурных и социальных норм общения с представителями различных сообществ.

К типичным образовательным событиям и форматам, позволяющим обеспечивать использование всех возможностей коммуникации, относятся:

- межшкольные (межрегиональные) ассамблеи обучающихся; материал, используемый для постановки задачи на ассамблеях, должен носить полидисциплинарный характер и касаться ближайшего будущего;
- комплексные задачи, направленные на решение актуальных проблем, лежащих в ближайшем будущем обучающихся: выбор дальнейшей образовательной или рабочей траектории, определение жизненных стратегий и т.п.;
- комплексные задачи, направленные на решение проблем местного сообщества;
- комплексные задачи, направленные на изменение и улучшение реально существующих бизнес-практик;

– социальные проекты, направленные на улучшение жизни местного сообщества.

К таким проектам относятся:

- 1) участие в волонтерских акциях и движениях, самостоятельная организация волонтерских акций;
- 2) участие в благотворительных акциях и движениях, самостоятельная организация благотворительных акций;
- 3) создание и реализация социальных проектов разного масштаба и направленности, выходящих за рамки образовательной организации;

– получение предметных знаний в структурах, альтернативных образовательной организации:

- 1) в заочных и дистанционных школах и университетах;
- 2) участие в дистанционных конкурсах и олимпиадах;
- 3) самостоятельное освоение отдельных предметов и курсов;

Формирование регулятивных универсальных учебных действий

На уровне среднего общего образования формирование регулятивных УУД обеспечивается созданием условий для самостоятельного целенаправленного действия обучающегося.

Для формирования регулятивных учебных действий целесообразно использовать возможности самостоятельного формирования элементов индивидуальной образовательной траектории. Например,

- а) самостоятельное изучение дополнительных иностранных языков с последующей сертификацией;
- б) самостоятельное освоение глав, разделов и тем учебных предметов;
- в) самостоятельное обучение в заочных и дистанционных школах и университетах;
- г) самостоятельное определение темы проекта, методов и способов его реализации, источников ресурсов, необходимых для реализации проекта;
- д) самостоятельное взаимодействие с источниками ресурсов: информационными источниками, фондами, представителями власти и т. п.;
- е) самостоятельное управление ресурсами, в том числе нематериальными;
- ж) презентация результатов проектной работы на различных этапах ее реализации.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы устанавливаются для учебных предметов на базовом уровне.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы для учебных предметов на базовом уровне ориентированы на обеспечение преимущественно общеобразовательной и общекультурной подготовки.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы должны обеспечивать возможность дальнейшего успешного профессионального обучения или профессиональной деятельности.

"Физическая культура" (базовый уровень) – требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

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

Предметные результаты

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
 - выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
 - определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
 - проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
 - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**
- *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 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.*

2. Предметные результаты по ФГОС отражают:

Предметные результаты, представленные по годам освоения учебного предмета «физическая культура»:

10 -11 класс

Предметные результаты освоения основной образовательной программы для учебных предметов на базовом уровне ориентированы на обеспечение преимущественно общеобразовательной и общекультурной подготовки. Предметные результаты освоения основной образовательной программы для учебных предметов на углубленном уровне ориентированы преимущественно на подготовку к последующему профессиональному образованию, развитие индивидуальных способностей обучающихся путем более глубокого, чем это предусматривается базовым курсом, освоением основ наук, систематических знаний и способов действий, присущих данному учебному предмету. Предметные результаты освоения интегрированных учебных предметов ориентированы на формирование целостных представлений о мире и общей культуры обучающихся путем

освоения систематических научных знаний и способов действий на метапредметной основе. Предметные результаты освоения основной образовательной программы должны обеспечивать возможность дальнейшего успешного профессионального обучения или профессиональной деятельности.

"Физическая культура" (базовый уровень) – требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

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

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

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *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 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.*

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;

- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

С целью совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных организаций, имеющих проблемы в состоянии здоровья, их приобщения к регулярным занятиям физической культурой с учетом физиологических особенностей их развития, рекомендуется осуществлять дифференцированный подход к учету достижений, учащихся на уроках физической культуры (письмо Минобразования России от 31.10.2003г. № 13-51-263/123)

Успеваемость учащихся, *отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной* медицинской группе, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны.

При оценивании по физической культуре учащихся, отнесенных к *специальной медицинской группе «А»*, рекомендуется сделать акцент на стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. Положительная оценка по физической культуре может быть выставлена как при наличии самых незначительных положительных изменений в физических возможностях, так и при наличии факта регулярного посещения занятий по физической культуре, проявленной старательности при выполнении упражнений.

Итоговая оценка по физической культуре обучающимся в *специальной медицинской группе «А»* выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовки, а также прилежания.

Обучающиеся *специальной медицинской группы «Б»* на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания

рефератов, «Практические умения и навыки» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию.

Учащимся, освобожденным от уроков физической культуры дается индивидуальное задание по теоретической части изучаемого курса, за которые впоследствии выставляются текущие и итоговые оценки.

3. Содержание учебного предмета «Физическая культура» 10 класс - 68 часов.

1. 1. Основные знания о физической культуре 4 часа.

2. Раздел Легкая атлетика 15 ч. ВФСК ГТО.

- 2.1. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и здоровый образ жизни.
- 2.2. Высокий и низкий старт до 40 м Бег 30, 60 метров.
- 2.3. Зачет. ВФСК ГТО «бег 30 метров».
- 2.4. Зачет. ВФСК ГТО «бег 60 метров».
- 2.5. Бег 100 метров. Челночный бег 3*10
- 2.6. Зачет. ВФСК ГТО «бег 100 метров».
- 2.7. Зачет. ВФСК ГТО «Челночный бег 3*10».
- 2.8. Прыжки в длину с места.
- 2.9. Зачет. ВФСК ГТО «прыжок в длину с места».
- 2.10. Прыжок в длину с разбега.
- 2.11. Зачет. ВФСК ГТО «прыжок в длину с разбега».
- 2.12. Метание гранаты (500гр, 700 гр.).
- 2.13. Зачет. ВФСК ГТО Метание гранаты (500гр, 700 гр.).

2. Раздел Гимнастика. 9 ч. ВФСКГТО

- 2.1. Инструктаж по Т.Б. Правила соревнований. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями.
- 2.2. Освоение и совершенствование висов и упоров. Совершенствование строевых упражнений.
- 2.3. Зачет. ВФСК ГТО «Подтягивания из вися на высокой перекладине, на низкой (90см).
- 2.4. Зачет. ВФСК ГТО «сгибание разгибание рук в поре лежа».
- 2.5. Развитие гибкости.
- 2.6. Зачет. ВФСК ГТО «наклон в перед из положения стоя на гимнастической скамье».
- 2.7. Подъем туловища из положения лежа на спине.
- 2.8. Зачет. ВФСК ГТО «Подъем туловища из положения лежа на спине».

2.9. Длинный кувырок. Кувырок через препятствие на высоте до 90 см.

2.10. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120см

3. Раздел Спортивные игры - 29 часов.

Баскетбол 7+1

3.1. История игры в баскетбол. Техника безопасности по спортивным играм. Физической культуры и спорта – важной составляющей части культуры народа, являющейся совокупностью духовных и материальных ценностей, создаваемых, развиваемых и используемых обществом в процессе физического воспитания в целях укрепления здоровья населения Российской Федерации

3.2. Баскетбол. Штрафной бросок, бросок с двух шагов. Зачет. Игра в баскетбол.

Волейбол 15

3.3. История развитие игры в волейбол. Стойки, передвижения.

3.4. Верхняя, нижняя, боковая подача мяча. Зачет. Игра в волейбол.

Гандбол 2

3.5. История развития игры в гандбол..

3.6. Зачет по игре в гандбол.

Футбол 3

3.7. История развития игры, Техника безопасности.

3.8. Ведение, обводка стоек и удар по воротам.

3.9. Зачет по игре в футбол.

4. Кроссовая подготовка 11+1 часов ВФСК ГТО.

4.1 Инструктаж по технике безопасности. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.

4.2. Развитие выносливости. Бег 2000 м.

4.3 Зачет. ВФСК ГТО «Бег 2000 м».

4.4 Бег 3000 м.

4.5 Зачет. ВФСК ГТО «Бег 3000 м».

4.6 Бег по пересеченной местности 3000м

4.7 Зачет. ВФСК ГТО «Бег по пересеченной местности 3000м».

11класс -102 часов.

1. Основные знания о физической культуре 4 часа.

2. Легкая атлетика 20 ч. ВФСК ГТО.

1.1. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и здоровый образ жизни.

1.2 Бег 30 метров.

1.3. Зачет. ВФСК ГТО «бег 30 метров».

1.4. Бег 60 метров.

1.5. Зачет. ВФСК ГТО «бег 60 метров».

- 1.6. Бег 100 метров.
- 1.7. Зачет. ВФСК ГТО «бег 100 метров».
- 1.7. Челночный бег 3*10.
- 1.8. Зачет. ВФСК ГТО «Челночный бег 3*10».
- 1.9. Прыжки в длину с места.
- 1.10. Зачет. ВФСК ГТО «прыжок в длину с места».
- 1.11. Прыжок в длину с разбега.
- 1.12. Зачет. ВФСК ГТО «прыжок в длину с разбега».
- 1.13. Метание гранаты (500гр, 700 гр.).
- 1.14. Зачет. ВФСК ГТО Метание гранаты (500гр, 700 гр.).

3. Гимнастика. 19 ч. ВФСК ГТО.

- 3.1 Инструктаж по технике безопасности. Правила соревнований. Основные мероприятия, которые способствуют профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями.
- 3.2 Совершенствование строевых упражнений. Построение, престоение.
- 3.3 Освоение и совершенствование висов и упоров.
- 3.4 Зачет. ВФСК ГТО «Подтягивания из виса на высокой перекладине, на низкой (90см).
- 3.5 Зачет. ВФСК ГТО «сгибание разгибание рук в поре лежа».
- 3.6 Развитие гибкости.
- 3.7 Зачет. ВФСК ГТО «наклон в перед из положения стоя на гимнастической скамье».
- 3.8 Подъем туловища из положения лежа на спине.
- 3.9 Зачет. ВФСК ГТО «Подъем туловища из положения лежа на спине».
- 3.10 Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.
- 3.11 Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120см.

4. Спортивные игры 37часов

Баскетбол. 9+1

- 4.1. История игры в баскетбол. Техника безопасности по спортивным играм. Физическая культура и спорта – важная составляющая части культуры народа, являющейся совокупностью духовных и материальных ценностей, создаваемых, развиваемых и используемых обществом в процессе физического воспитания в целях укрепления здоровья населения Российской Федерации.
- 4.2. Разучивание игровых комбинаций (тактическая подготовка).
- 4.3 Групповые методы защиты (зона, прессинг).
- 4.4 Зачет: штрафной бросок, по игре в баскетбол.

Волейбол. 15

- 4.5. История развитие игры в волейбол. Стойки и передвижение игроков.
- 4.6. Зачет: подача, по игре в волейбол.

Гандбол. 6

- 4.5. История развитие игры в гандбол. Штрафной бросок.
- 4.6.Зачет по игре в гандбол. Штрафной бросок.

Футбол 7

4.7. История развитие игры в футбол. Ведение, обводка стоек и удар по воротам. Учебная игра в меньшинстве.

4.8.Зачет по игре в футбол. Зачет. Удары по воротам.

5. Кроссовая подготовка 21+1часов ВФСК ГТО.

5.1. Инструктаж по технике безопасности. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.

5.2 6-ти минутный бег.

5.3.Бег 2000 м.

5.4.Зачет. ВФСК ГТО «Бег 2000 м».

5.5.Бег 3000 м.

5.6.Зачет. ВФСК ГТО «Бег 3000 м».

5.7.Бег по пересеченной местности 3000м.

5.8.Зачет. ВФСК ГТО «Бег по пересеченной местности 3000м».

5.9. Подведение итогов года.

Направления проектной и исследовательской деятельности обучающихся.

№ п/п	Темы по проектной и исследовательской деятельности обучающихся.
10-11 класс	
1.	Влияние гиподинамии на состояние здоровья школьника.
2.	Влияние учебной нагрузки на состояние здоровья учащихся среднего школьного возраста.
3.	Влияние физических упражнений на здоровье человека.
4.	Влияние физических упражнений на формирование опорно-двигательного аппарата (осанку).
5.	Влияние физической культуры и спорта на здоровье детей.
6.	Влияют ли физические нагрузки на сердце человека?
7.	Движение, ты — жизнь!
8.	Гиподинамия — болезнь цивилизации.
9.	Главный путь к здоровью – спорт
10.	Детерминация травматизма юных спортсменов.
11.	Жизнь как подвиг знаменитых спортсменов XX века.
12.	Игра принимает всех!
13.	Из истории параолимпийских игр.
14.	История олимпийского движения: прошлое и настоящее
15.	Легенды спорта
16.	Где и как растут чемпионы.
17.	Физическая культура — это урок или путевка в жизнь?
18.	Допинг в спорте: всегда ли все средства хороши?

19.	Значение ведения самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
20.	Информационные технологии в спорте
21.	Как самостоятельно построить спортивную площадку.
22.	Сила есть — ума не надо? Или спорт учебе не помеха.
23.	Спорт в жизни А.С. Пушкина.
24.	Спорт как один из факторов формирования лидерских способностей подростков

Использование резерва времени.

Согласно годового календарного учебного графика образовательного учреждения установлено 34 учебные недели. На изучение курса «Физическая культура» в 10 классе по учебному плану образовательного учреждения отводится 2 час в неделю для класса (всего 68 часов).

В 11 классе по учебному плану образовательного учреждения отводится 3 часа в неделю для класса (всего 102 часов).

Тематическое планирование 10 – 11 класс

Раздел	Кол-во часов		Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)	Основные направления воспитательной деятельности
	10 класс	11 класс		
Знания о физической культуре и основах безопасности жизнедеятельности	4	4	<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; 	<p>1.Гражданское воспитание 2.Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности 3.Духовное и нравственное воспитание на основе российских традиционных ценностей 4.Зстетическое воспитание (приобщение к культурному наследию) 5. Физического воспитания, формирования культуры</p>
Способы физкультурной деятельности	В процессе урока			
Физическое совершенствование	В процессе урока			
Физкультурно – оздоровительная деятельность	В процессе урока (подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО)			
Спортивно – оздоровительная деятельность	В процессе урока			







Спортивные игры	29	37	<p>- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Предметные результаты</p> <p>- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>здоровья и эмоционального благополучия:</p> <p>6. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение</p> <p>7. Экологическое воспитание</p> <p>8. Ценности научного познания (популяризация научных знаний).</p>
Гимнастика	9	19		
Легкая атлетика	15	20		
Кроссовая подготовка	11	22		
Итого часов	68	102	170	

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания МО учителей
 физической культуры МОБУ
 СОШ №82 от 26.08.2021 года № 1
 _____ Раковская Н.А.

СОГЛАСОВАНО
 Заместитель директора по УМР
 подпись _____
 Хлопонина Т.В. 26.08.2021 года

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
 средняя общеобразовательная школа № 82 г. Сочи
 имени Героя Советского Союза Октябрьского Филиппа Сергеевича.

ВФСК ГТО

V ступень (16 - 17 лет) Испытания (тесты)		Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
Обязательные испытания							
1	Бег на 30м	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100м, с	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2	Бег на 2000м,(мин,с)	-	-	-	12,00	11,20	9,50
	или бег на 3000м, (мин,с)	15,00	14,30	12,40	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	9	11	14	-	-	-
	или на низкой перекладине 90см, раз	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири16кг, к-во раз	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	27	31	42	9	11	16
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине(к-во раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8	Метание спортивного снаряда весом 700г, м	27	29	35	-	-	-
	весом 500г, м	-	-	-	13	16	20
9	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	-	-	-	20,00	19,00	17,00
	или бег на лыжах на 5км мин,с)	27,30	26,10	24,00	-	-	-
	или кросс на 3км (бег по пресеченной местности, (мин,с)	-	-	-	19,00	18,00	16,30
	или кросс на 5км (бег по пресеченной местности, (мин,с)	26,30	25,30	23,30	-	-	-
10	Плавание на 50 м (мин,с)	1,15	1,05	0,50	1,28	1,18	1,02
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей , дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия, очки	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее,км)	10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		7	8	9	7	8	9

Зачетные нормативы по физической культуре 10 класс.

Мальчики			Упражнения	Девочки		
5	4	3		5	4	3
4.5	4.9	5.2	Бег на 30 метров (сек)	5.0	5.6	5.9
8.6	9.0	9.4	Бег на 60 метров (сек)	9.7	10.2	10.7
14.2	14.7	15.2	Бег на 100 метров (сек)	16.5	17.5	18.0
8.40	9.20	10.00	Бег на 2000 метров (мин.сек)	10.10	11.40	12.40
13.40	14.40	15.40	Бег на 3000 метров (мин.сек)			
7.3	8.0	8.2	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.2	9.0	9.3
220	210	190	Прыжок в длину с места (см)	185	170	160
430	400	370	Прыжок в длину с разбега (см)	370	330	300
32	26	22	Метание гранаты м-700 гр / д-500гр	19	15	12
35	30	25	Сгибание разгибания рук в упоре лежа (раз)	14	9	7
12	10	11	Подтягивание на высокой перекладине			
42	38	32	Подъем туловища из положения лежа на спине 60	38	33	29

			сек (раз)			
--	--	--	-----------	--	--	--

Зачетные нормативы по физической культуре 11 класс.

Мальчики			Упражнения	Девочки		
5	4	3		5	4	3
4.4	4.8	5.1	Бег на 30 метров (сек)	5.0	5.5	5.8
8.4	8.8	9.2	Бег на 60 метров (сек)	9.7	10.0	10.5
14.0	14.5	15.0	Бег на 100 метров (сек)	16.0	17.0	17.5
8.30	9.10	9.50	Бег на 2000 метров (мин.сек)	10.00	11.20	12.20
13.00	14.00	15.20	Бег на 3000 метров (мин.сек)			
7.0	7.7	8.0	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.0	8.8	9.0
230	220	200	Прыжок в длину с места (см)	185	170	160
440	410	380	Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	320
38	32	26	Метание гранаты м-700 гр / д-500гр	22	19	16
14	11	8	Подтягивание на высокой перекладине			
40	32	25	Сгибание разгибания рук в упоре лежа (раз)	15	40	32
45	40	35	Подъем туловища из положения лежа на спине 60 сек (раз)	40	35	30

Зачетные нормативы по баскетболу

1. Броски мяча изученными способами (добавляется бросок из-за 6-метровой линии двумя руками от груди).
2. Штрафные броски.
3. Разучивание игровых комбинаций (тактическая подготовка).
4. Групповые методы защиты (зона, прессинг).

5. Учебная игра.

Зачетные нормативы по волейболу

1. Передача сверху и снизу на месте (кол-во раз)
2. Передача и перевод мяча через сетку с передачи из 10 раз
3. Подача (по выбору: нижняя, верхняя) из 10 раз
4. Учебная игра

Зачетные нормативы по гандболу

1. Броски мяча изученными способами (добавляется бросок из-за 9-метровой линии двумя руками от груди).
2. Штрафные броски.
3. Разучивание игровых комбинаций (тактическая подготовка).
4. Групповые методы защиты (зона, прессинг).
5. Учебная игра.

Зачетные нормативы по футболу

1. Удары на точность по воротам
2. Ведение, обводка стоек и удар по воротам (сек.)
3. Учебная игра.

Учитель – предметник _____

подпись

Раковская Н.А.

Ф.И.О. педагога

