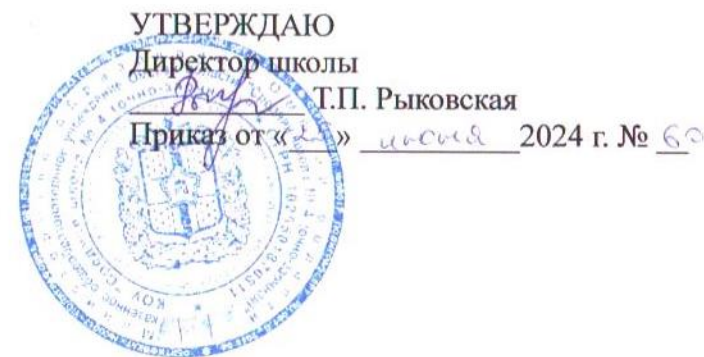


Министерство образования Омской области
казенное общеобразовательное учреждение Омской области «Средняя школа № 4 (очно-заочная)»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
естественно-математического цикла
рук. МО Рябенко Ракитянская Л.Г.
Протокол № 9 от «21» июня 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
Вн Деревенских Л.В.
«24» июня 2024 г.



**Рабочая программа
по физической культуре
на уровень среднего общего образования
по заочной форме обучения
12 класс**

Составитель:
Дроняева Марина Александровна,
учитель истории и обществознания.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы среднего общего образования, представленными в федеральном государственном образовательном стандарте. Рабочая программа по курсу «Физическая культура» для 10-12 классов обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы среднего общего образования с учетом образовательных потребностей и способностей обучающихся школы закрытого типа, описанных в целевом разделе основной образовательной программы КОУ «Средняя школа № 4 (очно-заочная)».

Нормативную правовую основу для разработки настоящей рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» составляют следующие документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Федеральный закон от 01.06.2005 № 53-ФЗ «О государственном языке Российской Федерации».
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012

№ 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки РФ от 29.12.2014 № 1645, от 31.12.2015 № 1578, от 29.06.2017 № 613, Минпросвещения РФ от 24.09.2020 № 519, от 11.12.2020 № 712, от 12.08.2022 № 732, от 27.12.2023 № 1028).

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (с изменениями, утвержденными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2024 № 171).

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

6. Приказ Минюста РФ и Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.12.2016 № 274/1525 «Об утверждении Порядка организации получения начального общего, основного общего и среднего общего образования лицами, отбывающими наказание в виде лишения свободы» (с изменениями от 20 декабря 2018 года).

7. Основная общеобразовательная программа среднего общего образования КОУ «Средняя школа № 4 (очно-заочная)» (редакция № 3), утвержденная приказом от 25.06.2024 № 60.

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3 648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (с изменениями от 21.03.2021).

11. Приказ Минпросвещения России «Об утверждении Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников» от 21.09.2022 № 858 (с изменениями, утвержденными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 21.02.2024 № 119, от 21.05.2024 № 347).

12. Положение «О рабочих программах учебных предметов, курсов, модулей казенного общеобразовательного учреждения Омской области

«Средняя школа № 4 (очно-заочная)», утвержденное приказом от 09.08.2023 № 70.

На ступени среднего (полного) образования главными **целями** предмета «Физическая культура» являются:

- развитие физических качеств и способностей учащихся, совершенствование их функциональных возможностей, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание у них бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью;
- овладение школьниками технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение их индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и упражнениями базовых видов спорта;
- освоение учащимися системы знаний о физической культуре, ее роли и значении для формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение школьниками компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение ими навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Рабочая программа физического воспитания учащихся 10—11 классов нацелена на решение следующих **задач**:

- формирование у учащихся потребности в систематических самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение ими знаний о физической культуре, понимание ее роли и значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья школьников, воспитание у них стремления к гармоничному физическому развитию и повышению своей работоспособности;
- формирование у обучаемых средствами физической культуры высоких нравственных качеств;
- освоение учащимися простых и доступных способов самоконтроля за физическими нагрузками;
- освоение ими физических упражнений из базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры и др.), а также из национальных видов спорта и народных игр;
- развитие у школьников основных двигательных качеств: силы, быстроты реакции, координации движений, гибкости, выносливости;
- развитие и совершенствование обучаемыми жизненно важных умений и навыков, полученных на занятиях физической культурой, с учетом состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности, климатических условий региона.

При проведении занятий по физической культуре следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности.

Оценка достижений учащихся производится в соответствии с требованиями, установленными Министерством образования и науки Российской Федерации.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Требования к результатам освоения учебного предмета «Физическая культура» предназначены для оценки качества овладения программным материалом и устанавливают минимальное содержание образования, которое должно быть усвоено каждым учащимся, оканчивающим среднюю (полную) общеобразовательную школу.

Качество освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней (полной) общеобразовательной школе оценивается по трем базовым уровням и представлено соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами освоения курса.

Личностные результаты выражаются в индивидуальных качествах учащихся, которые приобретаются в процессе изучения учебного предмета «Физическая культура». Эти качества проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям физкультурной деятельностью, накоплении необходимых знаний, умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей,

достижения личностно-значимых результатов.

Личностные результаты освоения основной общеобразовательной программы среднего (полного) общего образования отражают:

- гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свое Отечество, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение ее государственных символов;
- 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 национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность служить Отечеству и защищать его;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню и развитию науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;
- готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели, сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, как важному условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализацию ценностей здорового образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; неприятие вредных привычек — курения, употребления алкоголя и наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью - собственному и других людей; умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- основы экологического мышления, осознание влияния социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта экологонаправленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты могут проявляться в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и другим нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями, связанными с организацией и проведением занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, определением содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, соблюдать культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и

соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- способность предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение сохранять ее при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- способность осуществлять поиск информации о современных оздоровительных системах, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания во время самостоятельных занятий физической культурой;
- умение полно и точно формулировать цели и задачи совместных с товарищами занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, находить наиболее рациональные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;

- владение широким арсеналом двигательных действий

и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования отражают:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности и составлять планы по ее осуществлению; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную и внеучебную (включая внешкольную) деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей; выбирать разумные действия в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других людей и эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской, проектной деятельности и навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из этих источников;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие поведение, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками оценки совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и последствий, границ своего знания и незнания, постановка перед собой познавательных задач и определение средств их достижения.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Этот опыт проявляется в знаниях о способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, как и личностные, могут проявляться в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания об истории спорта и олимпийского движения, об их позитивном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития целей, задач и форм организации физической культуры в обществе;
- знания о здоровом образе жизни, его значении для укрепления здоровья и профилактики вредных привычек, роли и месте физической культуры в формировании такого образа жизни.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и понятно излагать сведения о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность четко формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- умение проводить судейство соревнований по одному из видов спорта с использованием информационных жестов судьи.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно и доступно объяснять им технику их выполнения;
- способность проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- умение организовать самостоятельные занятия физической культурой, направленные на формирование красивого телосложения и выработку правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия, направленные на формирование культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- умение вести наблюдение за изменением показателей физического развития и объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и представлениями.

В области трудовой культуры:

- умение преодолевать трудности и выполнять учебные задания по физической культуре в полном объеме;
- умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение самостоятельно организовывать и проводить занятия по профессионально-прикладной физической подготовке, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области физической культуры:

- умение подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- умение составлять планы занятий физической культурой различной направленности, регулировать физические нагрузки в зависимости от целей и задач занятия, индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Учащиеся 10 классов должны иметь представление о путях и способах развития физических качеств и способностей, совершенствования функциональных возможностей организма, укрепления индивидуального здоровья; технологиях современных оздоровительных систем; навыках организации коллективной деятельности; роли физической культуры в трудовой деятельности и сохранении творческой активности; технике безопасности при выполнении физических упражнений разной направленности.

Они должны уметь выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать естественные и искусственные препятствия; выполнять приемы страховки и само страховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Учащиеся 11 классов должны иметь представление о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; профилактике профессиональных заболеваний и вредных привычек; способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Они должны уметь применять приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха; для участия в массовых спортивных соревнованиях; для активного формирования здорового образа жизни.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

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 базовом уровне получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические 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.*

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

10 КЛАСС

Теоретический раздел

(теоретико-практические основы знаний о физической культуре: физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность, прикладная физическая подготовка)

Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении высокой творческой активности, профилактике заболеваний и вредных привычек, поддержании нормальной репродуктивной функции. Оздоровительные мероприятия по восстановлению нормального состояния организма и повышению работоспособности. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта и подготовки к ней. Индивидуальная подготовка корректирующей направленности. Формы занятий, особенности их планирования, контроля и регулирования нагрузок. Требования безопасности.

Практический раздел

Методико-практическая часть

(формирование умений и навыков средствами физической культуры: приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности)

Методико-практические занятия, предусматривающие личностную направленность и вариативность образования, его дифференциацию и индивидуализацию, направленные на раскрытие дарований человека через изучение физической культуры на базовом уровне; овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

При подготовке и проведении методико-практических занятий целесообразно придерживаться такой примерной схемы:

- в соответствии с планируемой тематикой занятий заблаговременно предлагать учащимся соответствующие задания;
- на занятии кратко объяснять учащимся методы деятельности, а при необходимости демонстрировать приемы и способы выполнения упражнений;
- давать возможность обучаемым учащимся под наблюдением учителя и при взаимоконтроле практически реализовать свои замыслы через движения;
- руководить проведением обсуждения и подведением итогов выполнения заданий;
- давать школьникам индивидуальные практические рекомендации, способствующие повышению общей культуры движений и укреплению здоровья.

Учебно-тренировочная часть

(физическая культура для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта: использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни)

Учебно-тренировочные занятия на основе использования приобретенных теоретических знаний и практических умений с применением разнообразных средств физической культуры. Занятия должны обеспечивать необходимую двигательную активность учащихся, достижение и поддержание оптимального уровня их физической подготовленности, освоение ими жизненно необходимых практических навыков.

Легкая атлетика

Бег. Старты: высокий, низкий, лежа, в эстафетном беге. Бег на 30 и 100 м. Челночный бег 3 × 10 и 10 × 10 м. Бег средней и высокой интенсивности на 250—350 м (девушки) и 350—450 м (юноши). Шестиминутный бег. Бег с переменной скоростью до 10 мин. Бег умеренной интенсивности до 3000 м (девушки) и 5000 м (юноши). Эстафеты с этапами до 150 м.

Прыжки. Прыжки с места и с разбега в длину и высоту избранным способом. Тройной прыжок.

Метания. Метание гранаты 500 г в цель размером 3 × 3 м с расстояния 9 м (девушки); метание гранаты 700 г в цель размером 3 × 3 м с расстояния 12 м (юноши). Метание гранаты на дальность по коридору 10 м.

Гимнастика

Строевые упражнения. Закрепление материала, пройденного в основной школе. Походный строй в колонну по два, три и четыре человека.

Общеразвивающие, подводящие и специальные упражнения. Комплексы упражнений без предметов и с предметами поточным способом и в движении.

Упражнения для юношей

Лазанье по канату в два и три приема, с опорой ногами о стену, без помощи ног.

Перекладина. Подъем в упор силой из виса, поочередно сгибая руки. Подъем переворотом в упор, перемах правой (левой) ногой в упор верхом, спад назад, вис согнувшись верхом, подъем вторым-третьим махом левой (правой) ногой в упор верхом, перехват левой (правой) рукой и хват снизу, поворот налево (направо) на 180 градусов, перемах левой (правой) ногой назад в упор на две руки, опускание вперед, из размахивания на второй-третий мах назад соскок с поворотом на 90 градусов. Произвольная комбинация из 5-8 освоенных упражнений.

Брусья. Из размахивания в упоре сгибание и выпрямление рук. Из упора на руках подъем махом вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, мах назад, мах вперед и соскок махом назад. Стойка на плечах из седа ноги врозь. Произвольная комбинация из 5-8 освоенных упражнений.

Акробатические упражнения. Кувырок вдвоем; стойка на плечах с опорой на руки партнера, лежащего на спине (руки верхнего партнера на коленях нижнего). Стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Прыжком кувырок вперед. Произвольная комбинация с включением упражнений, разученных в предыдущих классах (не менее 8 элементов).

Опорный прыжок ноги врозь через гимнастический конь в длину (высота 115 см). При разучивании упражнения сначала снаряд располагать наклонно (110—115 см).

Упражнения для девушек

Брусья. Из виса на верхней жерди размахивания изгибами, вис присев на правой (левой) ноге, левая (правая) нога сверху, махом одной и толчком другой ноги переворот упор на верхней жерди, спад назад из упора в вис на верхней жерди, лежа на нижней жерди попеременно перехват правой, левой рукой в упор сзади, соскок махом вперед. Произвольная комбинация из 5-8 упражнений.

Упражнения в равновесии. Наскок на бревно (80—90 см) перемахом двумя ногами с опорой в сед на бедро, прыжок двух на две ноги из третьей позиции со сменой ног, из третьей позиции шаг правой, равновесие, левая нога, согнутая в коленном суставе, впереди, правая рука к левому носку, левая вверх назад (держать), опуская левую руку, встать на носки, руки в стороны, полуприсед - руки вниз, поворот кругом, выпрямиться — руки в стороны, шаг правой ногой, выпад левой, поворот плечом направо на 90 градусов, полуприсед «старт пловца», соскок прогнувшись, ноги врозь. Произвольная комбинация из освоенных упражнений (не менее 8 элементов).

Акробатические упражнения. Сед углом - руки в стороны (держать), лечь на спину - руки вверх, три переката прогнувшись в сторону до положения лежа на животе, прогнуться (держать), поворот на спину в сед, скрестив ноги, встать поворотом кругом (без опоры руками), основная стойка - руки вверх, наклоном назад «мост» (держать), поворот кругом в упор стоя на колене, махом через упор присев встать, прыжком кувырок вперед, прыжок прогнувшись, ноги врозь. Произвольная комбинация из освоенных упражнений (не менее 8 элементов).

Опорный прыжок. Прыжок углом с косого разбега махом одной и толчком другой ногой через гимнастический конь ширину (высота 110 см).

Элементы художественной гимнастики. Упражнения с лентой: круги лентой в боковой, лицевой и горизонтальной плоскостях; «восьмерки», «змейки» и «спирали» лентой. Упражнения с обручем: хваты обруча снаружи и изнутри, обратный хват; держание обруча в горизонтальной, вертикальной, боковой, вертикально-лицевой и наклонных плоскостях одной рукой и обеими руками, прыжок в обруч, вращая его вперед, вращение обруча кистью. Ритмическая гимнастика. Элементы современных и национальных танцев. Произвольная программа из освоенных упражнений (не менее 8 элементов).

Лыжные гонки. Переходы с хода на ход в свободном и классическом стиле. Переходы с классических ходов на коньковые. Использование изученных лыжных ходов в соответствии с рельефом местности и состоянием снежного покрова. Эстафеты. Передвижение классическим и свободным стилем до 4 км (девушки) и до 6 км (юноши). Прохождение дистанции на результат: 3 км (девушки) и 5 км (юноши).

Кроссовая подготовка

Старт группой. Преодоление ям, канав, бугров, кустарника на дистанции. Бег с изменением скорости: до 4 км и до 20 мин (девушки), до 6 км и до 25 мин (юноши).

Конькобежная подготовка

Переход с одной дорожки на другую при беге на средние и длинные дистанции. Бег со средней скоростью на дистанции: до 1500 м (девушки) и до 2500 м (юноши). Бег на 500 м на результат.

Плавание

Специальные плавательные упражнения. Оказание первой помощи пострадавшим: непрямой массаж сердца, искусственное дыхание изо рта в рот. Плавание прикладными способами: на боку, брассом, на спине. Нырание в длину (до 15 м). Плавание ранее изученными способами (до 400 м). Плавание на результат на 25 и 50 м.

Подвижные, народные и спортивные игры Подвижные и народные игры следует подбирать совместно с учащимися с перспективой использования их во внеурочное время.

Бадминтон, теннис, настольный теннис (по выбору). Совершенствование ранее приобретенных навыков и умений в избранной игре. Правила соревнований. Судейская практика на любительском уровне.

Баскетбол. Передвижение в нападении и защите. Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита. Передача мяча одной рукой переводом, передача мяча назад под рукой, передача мяча от головы. Ловля мяча, переданного сзади при беге по прямой. Ведение мяча. Броски по кольцу в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки, броски над головой сбоку (крюком) с места, в движении, в прыжке, после ловли мяча. Добивание мяча в кольцо. Позиционное нападение. Зонная защита. Двусторонняя игра. Правила игры в стритбол и баскетбол.

Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху в зонах 5, 3, 4; 6, 2, 3; 4, 3, 2. Прием мяча снизу после подачи. Передача мяча через сетку в прыжке. Прием мяча с последующим падением и перекатом на бедро и спину. Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Учебная игра в три касания с заданиями.

Футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъема, головой в прыжке и с разбега. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо. Двусторонняя игра.

11 КЛАСС

Теоретический раздел

(теоретико-практические основы знаний о физической культуре: физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность, прикладная физическая подготовка)

Основы законодательства Российской Федерации по физической культуре и спорту, туризму, охране здоровья. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии современных оздоровительных систем физического воспитания. Обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и упражнениями базовых видов спорта. Методика проведения занятий по избранному виду спорта. Самостоятельная подготовка к участию в массовых соревнованиях. Средства релаксации и активного отдыха. Проведение занятий с детьми младшего школьного возраста во внеурочное время. Контроль и оценка физической подготовленности. Требования к уровню индивидуальной подготовки и обеспечению безопасности.

Практический раздел

Методико-практическая часть

(формирование умений и навыков средствами физической культуры: приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности)

Методико-практические занятия, предусматривающие воспитание бережного отношения к собственному здоровью, формирование потребности заниматься физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и упражнениями базовых видов спорта, освоение системы знаний физической культуре, ее роли и значения в ведении здорового образа жизни и социальной ориентации.

При подготовке и проведении методико-практических занятий целесообразно придерживаться такой же примерной схемы, как в 10 классе.

Учебно-тренировочная часть

(физическая культура для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта: использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни)

Легкая атлетика

Бег. Финиш в беге на различные дистанции. Бег на 30 и 100 м. Челночный бег 3×10 и 10×10 м. Бег средней и высокой интенсивности на 300—400 м (девушки) и 400—500 м (юноши). Шестиминутный бег. Бег с переменной скоростью до 15 мин. Бег умеренной интенсивности до 4500 м (девушки) и 5500 м (юноши). Эстафеты с этапами до 200 м.

Прыжки. Прыжки с места и с разбега в длину способом «согнув ноги» и «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перешагивание». Тройной прыжок.

Метания. Метание гранаты 500 г в цель размером $3,5 \times 3,5$ м с расстояния 10 м (девушки); метание гранаты 700 г в цель размером 4×4 м с расстояния 15 м (юноши). Метание гранаты на дальность по коридору 10 м.

Гимнастика

Строевые упражнения. Совершенствование умений и навыков, полученных в предыдущих классах. Прохождение парадным строем в колонне по три, шесть и двенадцать человек.

Общеразвивающие, подводящие и специальные упражнения. Комплексы упражнений без предметов и с предметами поточным способом и в движении.

Упражнения для юношей

Лазанье по канату избранным способом с помощью рук и ног, без помощи ног (положение ног в висе произвольное, положение ног под прямым углом к туловищу канат сбоку и канат между ног).

Перекладина. Подъем в упор силой из виса, одновременно и поочередно сгибая руки. Подъем переворотом в упор. Из виса, продев согнутые ноги, вис согнувшись, вис прогнувшись, опускание в вис сзади, исходное положение. Подъем силой в упор, опускание через вис углом, подъем переворотом в упор, перемах правой (левой) ногой в упор верхом, перехват в хват снизу, оборот вперед до упора верхом, поворот налево кругом (направо на 180 градусов), перемах левой (правой) ногой, мах дугой, соскок махом назад. Произвольная комбинация из 6-8 освоенных упражнений.

Брусья. Из упора на руках у концов жердей (в начале брусьев) подъем разгибом в сед ноги врозь, падение вперед, лечь в упор на руках, подъем махом вперед, мах назад, махом вперед сед ноги врозь, стойка на плечах (силой), кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, мах назад, махом вперед соскок с поворотом на 90 или 180 градусов. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Сгибание и разгибание рук в упоре. Соскок махом назад. Произвольная комбинация из 6—8 освоенных упражнений.

Акробатические упражнения. Из основной стойки полу-присед руки назад («старт пловца»), прыжком кувырок вперед, стойка на голове и руках (толчком), опускание в упор присев, перекатом назад стойка на лопатках, лечь, «мост», лечь, кувырок назад через стойку на руках, равновесие

(«ласточка»), основная стойка, с махом левой (правой) руки вверх переворот боком («колесо»), приставить ногу. Произвольная комбинация из 6-8 освоенных упражнений.

Опорный прыжок ноги врозь через гимнастический конь в длину (высота 120 см). При разучивании упражнения сначала снаряд располагать наклонно (110—120 см, 115—120 см).

Упражнения для девушек

Брусья. Из виса на верхней жерди размахивания изгибами, вис присев на нижней жерди, вис лежа, перемахом правой (левой) ноги поворот на 270 градусов в сед на правом (левом) бедре, опорой сзади сед углом, сгибая левую (правую) ногу, встать, равновесие («ласточка»), опускание в упор, присесть на левой (правой) ноге, махом правой (левой) ноги соскок прогнувшись (до положения стоя боком к снаряду). Произвольная комбинация из 6—8 упражнений.

Упражнения в равновесии. Наскок на бревно (85—100 см) в упор присев на левой (правой) ноге, правая (левая) нога в сторону на носок, основная стойка, стоя на левой (правой) ноге, правая (левая) нога назад на носок, руки в стороны, с переводом вверх приставить правую (левую) ногу, два прыжка со сменой ног, махом левой (правой) ноги выпад, руки в стороны, равновесие («ласточка»), руки вперед и в стороны, выпрямиться, не приставляя ноги, мах вперед, согнуть правую (левую) ногу, левая (правая) рука к правому (левому) носку, правая (левая) рука назад в сторону, шаг правой (левой) ногой, мах вперед, согнуть левую (правую) ногу, выпрямиться, бег на носках, махом правой (левой) ноги и толчком левой (правой) ноги соскок прогнувшись с конца бревна. Произвольная программа из освоенных упражнений (не менее 8 элементов)

Опорный прыжок. Прыжок углом с прямого разбега через гимнастический конь в ширину (высота 110 см).

Элементы художественной гимнастики. Комбинации из ранее изученных элементов со скакалкой, обручем и лентой, танцевальными шагами и прыжками. Элементы современных и национальных танцев. Произвольная программа из освоенных упражнений (не менее 8 элементов).

Лыжные гонки

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Передвижение классическим и свободным стилем до 5 км (девушки) и до 10 км (юноши). Прохождение дистанции на результат: 3 км (девушки) и 5 км (юноши).

Кроссовая подготовка

Элементы тактики соревнований по кроссу: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Бег с изменением скорости: до 4 км 500 м и до 20 мин (девушки), до 10 км и до 30 мин (юноши).

Конькобежная подготовка

Поддержание равномерной скорости на дистанции. Бег со средней скоростью (на дистанции): до 2000 м (девушки) и до 3000 м (юноши). Бег на 500 м на результат.

Плавание

Плавание ранее изученными способами. Оказание первой помощи тонущему. Плавание ранее изученными способами в свободном, умеренном и максимально высоком темпе до 500 м. Прыжки в воду с высоты 1 м (девушки), 3 м (юноши). Освобождение от одежды в воде. Плавание на результат 25 и 50 м.

Подвижные, народные и спортивные игры Подвижные и народные игры подбирать совместно с учащимися с перспективой их использования во внеурочное и внешкольное время во дворах и во время семейного отдыха.

Бадминтон, теннис, настольный теннис (по выбору). Совершенствование техники и тактики игры в избранном виде. Соревновательная и судейская деятельность.

Баскетбол. Ловля мяча после отскока. Передача мяча одной рукой: от плеча на различные расстояния с места и в движении, из-за спины. Зонная и смешанная защита. Позиционное нападение. Тактика ведения игры. Учебно-тренировочные нормативы: ведение через всю площадку с завершающим

броском по кольцу до попаданий при длине зала 24 м (юноши: 35 с - отлично, 50 с - хорошо; девушки: 40 с - отлично, 60 с - хорошо); количество попаданий из 10 штрафных бросков (юноши: 6 попаданий - отлично, 4 попадания — хорошо; девушки: 5 попаданий - отлично, 3 попадания - хорошо); оценка за игру: умение играть в команде - отлично, умение играть - хорошо.

Волейбол. Прием подачи. Первая передача к сетке в зоны 3 и 2, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к партнеру, передача через сетку в прыжке. Нападающий удар из зон 4, 2 и 3. Прием снизу после удара одной рукой. Блокирование нападающего удара - одиночное и групповое (вдвоем). Страховка. Двусторонняя игра.

Футбол. Остановка мяча грудью. Обманные движения. Отбор мяча у соперника подкатом. Обводка соперника. Зонная и персональная защита. Двусторонняя игра.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 классы: рабочая программа/авт.- сост. Г.И. Погадаев. - 4-е изд., перераб.- М.: Дрофа, 2017.
- Учебник: Погадаев Г. И. Физическая культура. 10-11 классы: М.: Дрофа, 2020
- Лепёшкин В.А. Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1-11 классы: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2006.
- Муравьёв В.А., Назарова Н.Н. Гармония физического развития детей и подростков: методическое пособие.- М.: Дрофа, 2008.
- Погадаев Г.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2010.
- Погадаев Г.И., Мишин Б.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1—11 классы: методическое пособие.- М.: Дрофа, 2010.
- Погадаев Г.И. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения: методическое пособие.- М.: Дрофа, 2006.

Интернет-ресурсы: электронные образовательные ресурсы из единой коллекции цифровых образовательных ресурсов (<http://school-collection.edu.ru/>), каталога Федерального центра информационно-образовательных ресурсов (<http://fcior.edu.ru/>): информационные, электронные упражнения, мультимедиа ресурсы, электронные тесты.

Технические средства обучения:

Компьютер

Мультимедийный проектор

Экран

Телевизор

6. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В связи с отсутствием спортивного зала и спортивной площадки в школе основная практическая часть по учебному предмету «Физическая культура» выполняется за счет материальной базы школы, в спортивных залах и на спортивных площадках исправительных учреждений: ФКУ ИК-12, ФКУ КП-13 УФСИН России по Омской области, на которых имеется все необходимое оборудование.

Контрольно-оценочный раздел программы по физической культуре предполагает сдачу обучающимися нормативов по изученным разделам. Так как нормативы контрольно-оценочных средств ориентированы на обучающихся до 18 лет, а в КОУ «Средняя школа № 4 (очно – заочная)» обучаются ученики старше 18 лет, то за основу при сдаче нормативов взят комплекс ГТО (Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24 марта 2014 года № 172»). Нормы сдачи ГТО ориентированы на возраст обучающихся школы, что позволяет объективно оценить уровень физической подготовки учеников школы.

Обучение в школе проводится по очно-заочной и заочной формам обучения, в связи с чем количество часов по физической культуре в учебном плане меньше, чем по программе очного обучения, поэтому для выполнения программы в полном объеме выделены часы на самостоятельное изучение предмета.

Для часов, отводимых на самостоятельное изучение, используется материально-техническая база исправительных учреждений, где имеются спортивные и тренажерные залы, спортивные площадки, что позволяет отрабатывать и совершенствовать технику выполнения базовых упражнений по общей физической подготовке, формировать приемы самоконтроля при самостоятельном выполнении комплекса упражнений.

Кроме этого физкультурно-спортивная работа с осужденными является одним из важнейших направлений воспитательной работы исправительных учреждений. Физическое воспитание лиц, содержащихся в ФКУ ИК-12, ФКУ КП-13 УФСИН России по Омской области, осуществляется в форме:

- утренних физических зарядок;
- индивидуальных самостоятельных тренировок;
- тренировок в различных спортивных командах;
- спортивных игр и участия в физкультурно-спортивных соревнованиях.

Все это в совокупности способствует в полном объеме освоить обучающимся программу учебного предмета «Физическая культура».

Курс «Физическая культура» в средней школе изучается с 10 по 12 класс.

Предметная область - «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»

Физическая культура. Базовый уровень. 10-11 классы: рабочая программа/авт.- сост. Г.И. Погадаев.- 4-е изд., перераб.- М.: Дрофа, 2017.	Учебный план школы по заочной форме обучения
204 учебных часа: 10 класс – 3 часа в неделю (102 ч.) 11 класс – 3 часа в неделю (102 ч.)	25,5 часов: 10 класс – 0,25 часа в неделю (8,5 ч.) 11 класс – 0,25 часа в неделю (8,5 ч.) 12 класс – 0,25 часа в неделю (8,5 ч.)

**7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ
НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ (ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ)**

№ п/п	Тема	Количество часов по программе	Коррекция часов по рабочей программе	Часы на самостоятельное изучение	Основная форма контроля
10 класс					
Теоретический раздел (в процессе занятий)					
Практический раздел					
1	Методико-практическая часть	16	2	14	Зачет №1
Учебно-тренировочная часть					
2	Легкая атлетика	20	2	18	Зачет №2
3	Гимнастика	20	1	19	
4	Лыжные гонки	20	1	19	
5	Подвижные, народные и спортивные игры.	20	2	18	
6	Контрольно-оценочный раздел	6	1	-	
Итого:		102 (97 + 5)	9	88	
11 класс					
Теоретический раздел (в процессе занятий)					
Практический раздел					
1	Методико-практическая часть	8	2	6	Зачет №1
Учебно-тренировочная часть					
2	Легкая атлетика	10	2	8	Зачет №2
3	Гимнастика	10	1	9	
4	Лыжные гонки	10	1	9	
5	Подвижные, народные и спортивные игры.	10	2	8	
6	Контрольно-оценочный раздел	3	1	-	
Всего:		51 (49+2)	9	40	

12 класс						
Теоретический раздел (в процессе занятий)		Программа 11 класса.			Зачет №1	
Практический раздел						
1	Методико-практическая часть		8	2		6
Учебно-тренировочная часть						
2	Легкая атлетика		10	2		8
3	Гимнастика		10	1		9
4	Лыжные гонки		10	1		9
5	Подвижные, народные и спортивные игры.		10	2		8
6	Контрольно-оценочный раздел		3	1		-
Всего			51 (49+2)	9		40
				Зачет №2		

Коррекция рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура».

10 класс

В рабочей программе по физической культуре УМК Г.И. Погадаева, для образовательных учреждений Российской Федерации отводится 102 часа (34 учебные недели, 3 учебных часа в неделю) для обязательного изучения предмета «Физическая культура» в 10 классе. Согласно учебному плану школы на курс 10 класса отводится 9 учебных часов в год (34 учебных недели, 0,25 часа в неделю). Так как действующая программа рассчитана на очную форму обучения, то я корректирую её для заочной формы в сторону уменьшения на 93 часа, которые отводятся на самостоятельное изучение материала программы под руководством учителя в часы самоподготовки.

11 класс

В рабочей программе по физической культуре УМК Г.И. Погадаева, для образовательных учреждений Российской Федерации отводится 102 часа (34 учебные недели, 3 учебных часа в неделю) для обязательного изучения предмета «Физическая культура» в 11 классе. Программа 11 класса (102 часа) разделена на 2 года обучения (11 класс – 51 час, 12 класс – 51 час). Согласно учебному плану школы на курс 11 класса отводится 9 учебных часов в год (34 учебных недели, 0,25 часа в неделю). Так как действующая программа рассчитана на очную форму обучения, то я корректирую её для заочной формы в сторону уменьшения на 42 часа, которые отводятся на самостоятельное изучение материала программы под руководством учителя в часы самоподготовки.

12 класс

В рабочей программе по физической культуре УМК Г.И. Погадаева, для образовательных учреждений Российской Федерации отводится 102 часа (34 учебные недели, 3 учебных часа в неделю) для обязательного изучения предмета «Физическая культура» в 11 классе. Программа 11 класса (102 часа) разделена на 2 года обучения (11 класс – 51 час, 12 класс – 51 час). Согласно учебному плану школы на курс 12 класса отводится 9 учебных часов в год (34 учебных недели, 0,25 часа в неделю). Так как действующая программа рассчитана на очную форму обучения, то я корректирую её для заочной формы в сторону уменьшения на 42 часа, которые отводятся на самостоятельное изучение материала программы под руководством учителя в часы самоподготовки.

Нормы и критерии оценивания

Периодами промежуточной аттестации являются полугодия. Промежуточная аттестация обучающихся по заочной форме обучения по итогам I полугодия проводится в форме дифференцированного зачета без прекращения образовательной деятельности в соответствии с графиком зачетов по расписанию, утвержденному директором школы. Отметка за I полугодие по заочной форме обучения в 10-12 классах выставляется как среднее арифметическое на основе текущих отметок, текущего контроля и дифференцированных зачетов по 5-балльной системе оценивания. Округление результата проводится по правилам математического округления в пользу обучающегося.

Отметка за II полугодие по заочной форме обучения в 10-12 классах выставляется как среднее арифметическое на основе текущего контроля и дифференцированных зачетов по 5-балльной системе. Округление результата проводится по правилам математического округления в пользу обучающегося.

Годовая промежуточная аттестация по физической культуре является средним арифметическим результатом полугодовых промежуточных аттестаций. Округление результата проводится по правилам математического округления в пользу обучающегося.

Зачетные работы оцениваются по критериям, прописанным в текстах зачетных работ.

Зачетные работы

10 класс

Зачет № 1. «Методико-практическая часть. Легкая атлетика»

Зачет № 2. «Гимнастика. Лыжные гонки. Подвижные, народные и спортивные игры».

11 класс

Зачет № 1. «Методико-практическая часть. Легкая атлетика»

Зачет № 2. «Гимнастика. Лыжные гонки. Подвижные, народные и спортивные игры».

12 класс

Зачет № 1. «Методико-практическая часть. Легкая атлетика»

Зачет № 2. «Гимнастика. Лыжные гонки. Подвижные, народные и спортивные игры».