



**Уральский
федеральный
университет**

имени первого Президента
России Б.Н. Ельцина

**Специализированный
учебно-научный центр**

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования «Уральский федеральный университет
имени первого Президента России Б.Н. Ельцина» (УрФУ)

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ УЧЕБНО-НАУЧНЫЙ ЦЕНТР

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по
образовательной деятельности УрФУ

Е. С. Авраменко

1 сентября 2023 года



Рабочая программа по предмету

«Физическая культура»

для 10-11 классов, базовый уровень

кафедра психофизической культуры СУНЦ УрФУ

Рассмотрено на заседании кафедры
Протокол № 5 от 6 июня 2022г.

Рекомендовано Ученым советом
СУНЦ УрФУ
Протокол № 6 от 15 июня 2023г.

Согласовано:

Директор СУНЦ УрФУ

Академический директор СУНЦ УрФУ

Л.Е. Рожкова

М.С. Рябцев

Екатеринбург, 2023

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

Сведения о разработчиках:

№ п/п	ФИО	Ученая степень, ученое звание, квалификационная категория	Должность	Кафедра	Подпись
1	Белькова Анна Владимировна	Высшая квалификационная категория	Учитель	Психофизической культуры	
2	Давыдова Елена Юрьевна	Высшая квалификационная категория	Учитель	Психофизической культуры	
3	Прохорова Ольга Игоревна	Высшая квалификационная категория	Учитель	Психофизической культуры	

Пояснительная записка.

Настоящая программа составлена на основании:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, с учетом специфики Специализированного учебно-научного центра Уральского федерального университета (далее — СУНЦ УрФУ) и традиций преподавания физической культуры в нём;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №329 от 04.12.2007;
- Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Общая характеристика учебного предмета и специфика программы.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием психофизических качеств человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет «Физическая культура» структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Двигательная деятельность в учебном предмете, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия примерной программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала, разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение

оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности и сдачи ими норм ГТО.

Поскольку ВФСК ГТО является основой системы физического воспитания в РФ, то при разработке Программы авторами учитывались требования к уровню двигательной подготовленности обучающихся в соответствии с возрастными нормативами для испытаний ВФСК ГТО.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

В своей предметной ориентации программа решает следующие задачи:

1. содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
2. формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
3. расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
4. совершенствование кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
5. формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;
6. закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

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

8. дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психомышечной регуляции.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов физического воспитания в школе лежат идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

При составлении программы учитывались возможности материальной физкультурно-спортивной базы СУНЦ УрФУ.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. **Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей и особенностей работы СУНЦ УрФУ. Вариативная часть состоит из использования современных оздоравливающих фитнес-технологий (комплекс «Здоровая спина», стретчинг, функциональный тренинг, круговые тренировки с использованием различного оборудования и с собственным весом, 3Д движения)

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов среднего уровня физической подготовленности.

Поскольку ВФСК ГТО является основой системы физического воспитания в РФ, то при разработке Программы автором учитывались требования к уровню двигательной подготовленности обучающихся в соответствии с возрастно-половыми нормативами для испытаний ВФСК ГТО.

Место предмета в учебном плане.

В учебных планах 10 и 11 классов на изучение предмета отводится:

Класс	Количество уроков в неделю			Количество недель в учебном году	Количество уроков в учебном году		
	Всего	Базовая часть	Вариативная часть		Всего	Базовая часть	Вариативная часть
10	2	1	1	34	68	34	34
11	2	1	1	34	68	34	34
<i>Итого</i>				68	136	68	68

На практических занятиях класс делится на две группы: юноши и девушки.

Содержание курса 10 класс, юноши.

Базовая часть

1. Техника безопасности, 4 часа;
2. Легкая атлетика, 6 часов;
3. Спортивные игры 24 часов;

Вариативная часть

4. Общая физическая подготовка с использованием современных фитнес-технологий 30 часов;
5. Подвижные игры 4 часа.

Содержание курса 11 класс, юноши.

Базовая часть

1. Техника безопасности, 4 часа;
2. Легкая атлетика, 6 часов;
3. Спортивные игры 24 часов;

Вариативная часть

4. Общая физическая подготовка с использованием современных фитнес-технологий 34 часа.

Тематическое планирование 10 класс, юноши.

№ п\п	Тема урока	Количество часов
Первое полугодие (сентябрь – декабрь), 32 часов		
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой	1
2	Основы техники работы на тренажёрах и с оборудованием	1
3	Легкая атлетика	6
4	Комплекс «Здоровая спина»	3
5	Общая Физическая Подготовка с использованием тренажёров и оборудования	3
6	Волейбол	10
7	Подвижные игры	2
8	Общая физическая подготовка с собственным весом	3
9	Функциональный тренинг	3
Второе полугодие (январь-май), 36 часа		
10	Инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой	1
11	Основы Техники работы на тренажёрах и с оборудованием	1
12	Комплекс «Здоровая спина»	5
13	Баскетбол	14
14	Подвижные игры	2
15	Функциональный тренинг	4
16	Общая Физическая Подготовка с использованием тренажёров и оборудования	5
17	Общая физическая подготовка с собственным весом	4

Тематическое планирование 11 класс, юноши

№ п\п	Тема урока	Количество часов
-------	------------	------------------

Первое полугодие (сентябрь – декабрь), 32 часов		
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой	1
2	Основы техники работы на тренажёрах и с оборудованием	1
3	Легкая атлетика	6
4	Комплекс «Здоровая спина»	4
5	Общая Физическая Подготовка с использованием тренажёров и оборудования	3
6	Волейбол	12
8	Общая физическая подготовка с собственным весом	2
9	Функциональный тренинг	3
Второе полугодие (январь-май), 36 часа		
10	Инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой	1
11	Основы Техники работы на тренажёрах и с оборудованием	1
12	Комплекс «Здоровая спина»	4
13	Баскетбол	14
15	Функциональный тренинг	7
16	Общая Физическая Подготовка с использованием тренажёров и оборудования	7
17	Общая физическая подготовка с собственным весом	2

Содержание курса 10 класс, девушки.

Базовая часть

1. Техника безопасности, 4 часа;
2. Легкая атлетика, 6 часов;
3. Спортивные игры 24 часов;

Вариативная часть

4. Общая физическая подготовка с использованием современных фитнес-технологий 24 часа;
5. Подвижные игры 2 часа;

6. Степ-аэробика 8 часов.

Содержание курса 11 класс, девушки.

Базовая часть

1. Техника безопасности, 4 часа;
2. Легкая атлетика, 6 часов;
3. Спортивные игры 24 часов;

Вариативная часть

4. Общая физическая подготовка с использованием современных фитнес-технологий 24 часа;
5. Подвижные игры 2 часа;
6. Степ-аэробика 8 часов.

Тематическое планирование 10 класс, девушки.

№ п\п	Тема урока	Количество часов
Первое полугодие (сентябрь – декабрь), 32 часов		
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой	1
2	Основы техники работы на тренажёрах и с оборудованием	1
3	Легкая атлетика	6
4	Комплекс «Здоровая спина»	3
5	Общая Физическая Подготовка с использованием тренажёров и оборудования	2
6	Волейбол	12
7	Подвижные игры	2
8	Общая физическая подготовка с собственным весом	2
9	Функциональный тренинг	3
Второе полугодие (январь-май), 36 часа		
10	Инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой	1
11	Основы Техники работы на тренажёрах и с оборудованием	1
12	Комплекс «Здоровая спина»	4

13	Баскетбол	12
14	Степ-аэробика	8
15	Функциональный тренинг	4
16	Общая Физическая Подготовка с использованием тренажёров и оборудования	3
17	Общая физическая подготовка с собственным весом	3

Тематическое планирование 11 класс, девушки.

№ п\п	Тема урока	Количество часов
Первое полугодие (сентябрь – декабрь), 32 часов		
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой	1
2	Основы техники работы на тренажёрах и с оборудованием	1
3	Легкая атлетика	6
4	Комплекс «Здоровая спина»	3
5	Общая Физическая Подготовка с использованием тренажёров и оборудования	2
6	Волейбол	12
7	Подвижные игры	2
8	Общая физическая подготовка с собственным весом	2
9	Функциональный тренинг	3
Второе полугодие (январь-май), 36 часа		
10	Инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой	1
11	Основы Техники работы на тренажёрах и с оборудованием	1
12	Комплекс «Здоровая спина»	4
13	Баскетбол	12
14	Степ-аэробика	8

15	Функциональный тренинг	4
16	Общая Физическая Подготовка с использованием тренажёров и оборудования	3
17	Общая физическая подготовка с собственным весом	3

В результате изучения программного материала по физической культуре на базовом уровне ученик должен:

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия в спортивных играх (волейбол, баскетбол,).

Физическая подготовленность: соответствовать уровню показателей развития физических способностей не ниже среднего с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему своему результату.

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования индивидуального здорового стиля жизни.

Оценочные средства текущего контроля.

Текущий контроль осуществляется в соответствии с положением о балльно-рейтинговой системе СУНЦ УрФУ по предмету физическая культура. (Приложение 1)

**Положения о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости учащихся
Специализированного учебно-научного центра УрФУ**

1. Назначение и область применения

Данное положение описывает систему балльно-рейтингового оценивания учебной деятельности обучающихся СУНЦ УрФУ по предмету физическая культура, определяет цель, задачи, принципы, функции, порядок балльно-рейтингового оценивания. Положение предназначено для обучающихся и учителей СУНЦ УрФУ.

2. Нормативные ссылки.

- 2.1 Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с дополнениями и изменениями.
- 2.2 Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
- 2.3 Положение о Балльно-рейтинговой системе оценивания учебной деятельности обучающихся и ее достижений при освоении образовательных программ высшего образования СМК-ПВД-8.2.4-01-76-2016 от 29.04.2016
- 2.4 Устав федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Уральский Федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»
- 2.5 Положение о Специализированном учебно-научном центре.

3. Термины, обозначения и сокращения.

Балльно-рейтинговая система оценки успеваемости учащихся – систематизированный способ качественной и количественной оценки освоения учащимся основной программы курса по физической культуре СУНЦ УрФУ, обеспечивающих проверку качества учебной работы учащихся в течение определённого периода обучения, выраженной в баллах и учитывающей соблюдение учащимся календарного учебного графика, качество выполнения различных видов учебной работы, результаты промежуточной аттестации.

Рейтинг учащегося – численный показатель качества освоения учащимся материала дисциплины, выраженный балльной шкалой, который характеризует результаты обучения учащегося и его академическую активность.

Текущий контроль успеваемости — это непрерывно осуществляемая проверка усвоения знаний в течении четверти (семестра). Он является основным видом проверки успеваемости учащихся и отражает качество усвоения отдельных компонентов учебного материала, а так же решения задач конкретного занятия. По текущим баллам производится аттестация учащихся за четверть для 8-9 классов и за семестр для 10-11 классов, а так же за весь учебный год для 8-11 классов с применением рейтинговой системы оценки.

БРС – балльно-рейтинговая система.

Балл (в БРС) – цифровая отметка при оценивании учебной деятельности обучающихся и ее достижений.

4. Общие положения

4.1 Целью введения балльно-рейтинговой системы является комплексная оценка учебной деятельности обучающихся и достигнутых ими результатов обучения, формируемая на основе регламентации процедур оценивания, непрерывности контрольных мероприятий, обеспечения всестороннего и объективного оценивания.

4.2 Основные задачи балльно-рейтинговой системы:

- упорядочивание системного контроля и оценивания учебной деятельности обучающихся и ее достижений;
- повышение мотивации детей к физической культуре и ЗОЖ;
- стимулирование повседневной систематической двигательной активности учащихся;
- повышение уровня физической подготовленности учащихся;
- стимулирование самостоятельной учебной работы учащихся;
- повышение учебной дисциплины учащихся;
- формирование навыков самоорганизации и самооценки физкультурно-спортивной деятельности у учащихся
- повышение объективности оценок освоения учащимися программы по физической культуре.

4.3 Балльно-рейтинговая система базируется на принципах:

- открытости результатов оценки текущей успеваемости учащихся;
- стабильности требований, предъявляемых к учебной работе учащихся;
- регулярности и объективности оценки результатов работы учащихся путем начисления рейтинговых баллов;
- наличия обратной связи, предполагающей своевременную коррекцию содержания и методики преподавания дисциплины;
- строгого соблюдения исполнительской дисциплины всеми участниками образовательного процесса.

4.4 Реализация балльно-рейтинговой системы направлена на выполнение следующих основных функций:

- организационно-образовательной;
- системно-контролирующей;
- мотивационно-стимулирующей;
- оперативно-управляющей;
- информационно-аналитической.

4.5 Организация учебного процесса с использованием балльно-рейтинговой системы дает возможность учащимся:

- четко понимать систему формирования оценок, что исключает конфликтные ситуации при получении итоговых оценок;
- осознавать необходимость систематической и ритмичной работы по усвоению материала на основе знания своей текущей оценки и ее изменения в зависимости от качества усвоения материала и соблюдения установленных сроков выполнения заданий;

5 Участники процесса балльно-рейтингового оценивания и их функции

5.1 Участниками процесса балльно-рейтингового оценивания учебной деятельности обучающихся и ее достижений при освоении образовательной программы по Физической

культуре СУНЦ УрФУ, являются обучающийся, учитель, а так же кафедра психофизической культуры СУНЦ УрФУ.

5.2 В процессе балльно-рейтенгового оценивания его участниками осуществляются следующие функции:

Обучающийся:

- выполняет все виды учебной работы, в том числе внеклассной, отчитывается о ее выполнении в сроки, которые устанавливаются программой по физической культуре СУНЦ УрФУ и соответствующим графиком учебного процесса.

Учитель:

6. Организация балльно-рейтинговой системы

6.1 Балльно-рейтинговая система оценки успеваемости учащихся основана на оценке каждого вида работы учащихся по дисциплине физическая культура в рейтинговых баллах.

6.2 Баллы, характеризующие степень освоения учащимся учебной дисциплины, набираются им в течение каждой четверти (семестра).

6.3 Закрепление количества баллов за определенными темами и видами работ зависит от количества запланированных на неё аудиторных часов и часов на самостоятельную работу, от значимости отдельных тем и отдельных видов работ для освоения дисциплины, в соответствии с программой по Физической культуре СУНЦ УрФУ.

6.4 Итоговая максимальная сумма баллов, набираемая учащимся за четверть - 100 баллов, за семестр - 200 баллов, включая баллы за посещаемость, «премиальные» баллы и баллы за сданные зачёты.

6.5 Перечень обязательных видов работы по дисциплине и соответствующие каждому из них количество рейтинговых баллов фиксируется в рабочей учебной программе дисциплины в разделе «Оценочные средства текущего контроля». Значения рейтинговых баллов отдельных видов работ приведены в Приложении 1

6.6 Значения рейтинговых баллов доводятся до сведения учащихся преподавателем на первом занятии в начале каждого учебного года.

6.7 Баллы за текущую работу учащихся начисляются преподавателем дважды в семестр для 10-11 классов и раз в четверть для 8-9 классов, не позднее, чем за 5 дней до окончания четверти/семестра.

6.8 Учащийся должен иметь возможность ознакомиться с набранной суммой баллов за текущую аттестацию в любой период учебного процесса.

7. Контроль успеваемости и порядок определения рейтинговых баллов и академических оценок для учащихся с основной и подготовительной медицинскими группами.

7.1 Рейтинг по дисциплине в семестре накопительный. 100/200 баллов складываются из следующих показателей:

- **Посещение учебных занятий.** Оценивается накопительно, следующим образом: максимальное количество баллов, отводимых на учет посещаемости делится на количество уроков в четверти/семестре. Полученное значение определяется количеством баллов, набираемых учащимся за посещение одного занятия, при условии выполнения запланированного материала урока и соблюдения техники безопасности. **Максимальное количество баллов 40/60.**
- **Своевременное освоение учебного материала четверти (семестра).** Оценивается по результатам зачетных мероприятий. **Максимальное количество баллов 60/140.**

7.2 В конце четверти/семестра выносится отметка «зачёт/незачёт»

Условия для выставления отметки «зачтено»:

- Набрано 41/91 балл в четверть/семестр
- Посещаемость в четверти/семестре 90%

При не выполнении одного из пунктов перечисленных выше, выставляется отметка «незачтено»

8. Контроль успеваемости, порядок определения рейтинговых баллов и выставление отметки «зачёт/незачёт» для учащихся со специальной медицинской группой и освобожденных от физической нагрузки на учебный год.

Учащиеся, отнесённые к специальной медицинской группе, а также освобожденные от физической нагрузки на весь учебный год выполняют методико-практические задания. Задание выполняется одно в 2 четверти для 8–9 классов и одно в семестр для 10-11 классах.

Текущий контроль успеваемости: практическая часть (выполнение лабораторной работы) оценивается из 10 баллов и теоретическая часть (ответы на контрольные вопросы) из 10 баллов.

Итоговый контроль успеваемости: отметка «зачтено» выставляется при условии 16 и более набранных баллов за методико-практическое задание.