Методические рекомендации
об организации образовательного процесса
в условиях перехода на ФГОС СОО

Физическая культура

Составитель: А.П. Щербак,
заведующий кафедрой физической культуры
и безопасности жизнедеятельности
ГАУ ДПО ЯО ИРО

1. Учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения на уровне среднего общего образования.

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

2. Включение учебного предмета «Физическая культура» в учебный план

Предметная область	Учебный предмет	Уровень изучения предмета	Количество часов
Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности	Физическая культура	базовый (Б)	210

3. Пример распределения часов для последующего выбора предметов, изучаемых на базовом уровне (на 2 года обучения)

Предметная область	Учебный предмет	Базовый уровень изучения	
		10 класс	11 класс
Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности	Физическая культура	105	105

4. Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Согласно ФГОС СОО (приказ от 17.05.2012 № 413 с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 г., 31.12.2015 г., 29.06.201 г.), требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры являются следующими:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досу-

га, 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;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

– овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

– овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

– овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Согласно примерной основной образовательной программе среднего общего образования (от 28.06.2016 № 2/16-з) 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;

– 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.

5. Разделы и содержание учебного предмета «Физическая культура (базовый уровень)

Раздел «Физическая культура и здоровый образ жизни»

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой актив-

ности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность»

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

Раздел «Физическое совершенствование»

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

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

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

6. Внеурочная деятельность организуется по спортивно-оздоровительному направлению через организацию школьных спортивных клубов и секций на добровольной основе в соответствии с выбором участников образовательных отношений.

7. В Федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ среднего общего образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 г. № 345, в ред. 08.05.2019 г.) по предмету «Физическая культура» (базовый уровень) указаны:

1. Учебники, рекомендуемые к использованию при реализации обязательной части основной образовательной программы				
1.3.6.1.	Физическая культура (базовый уровень) (учебный предмет)			
1.3.6.1.1.1	Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. / под ред. М.Я. Виленского	Физическая культура (базовый уровень)	10-11	ООО «Русское слово- учебник»
1.3.6.1.2.1	Лях В.И.	Физическая культура (базовый уровень)	10-11	АО «Издательство "Просвещение"»
1.3.6.1.3.1	Матвеев А.П.	Физическая культура (базовый уровень)	10-11	АО «"Издательство "Просвещение"»
1.3.6.1.4.1	Матвеев А.П., Палехова Е.С.	Физическая культура (базовый уровень)	10-11	ООО «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»
1.3.6.1.5.1	Погадаев Г.И.	Физическая культура (базовый уровень)	10-11	ООО «ДРОФА»
2. Учебники, рекомендуемые к использованию при реализации части основной образовательной программы, формируемой участниками образовательных отношений				
2.3.1.1.2.1	Глек И.В., Чернышев П.А., Викерчук М.И., Виноградов А.С. / под ред. И.В. Глека	Шахматы. Стратегия. Базовый уровень	10-11	ООО «ДРОФА»