

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Крутихинская средняя общеобразовательная школа»  
Крутихинского района Алтайского края

«Рассмотрено»

РМО

(Матвеев В.В.)

Протокол №1

«14».08.2023

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

(С.М. Алексеева)

«15».08.2023

«Утверждаю»

Директор

(С.И.Вайхель)

Приказ №222 от 15.08.2023



Рабочая программа  
по физической культуре для учащихся 11 классов  
общеобразовательной школы базового уровня  
(2023-2024 учебный год)

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Физическая культура» - Лях В.И., Зданевич А.А.  
«Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» (М.Просвещение, 2021), на основе нормативных  
правовых документов и требований ФГОС общего образования.

Составитель рабочей учебной программы:  
Слободяник Николай Иванович, учитель физической культуры (высшая категория).

Крутиха 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету физическая культура для 11 класса общеобразовательной школы базового уровня, разработана на основе нормативных правовых документов и требований ФГОС общего образования (в отношении ООП, разработанных в соответствии с ФГОС общего образования);

- Лях В.И " Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия В.И.Ляха 10-11 классы."М. Просвещение, 2021
- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в РФ" от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

Данная программа может быть реализована с применением дистанционного обучения и электронных образовательных технологий а также ,учитывая требования СанПиН рассчитана на проведение уроков включая теоретическую подготовку. Данная программа дополнена разделом ОФП совмещенной с лыжной подготовкой, учитывая погодные условия .

**Основная цель** изучения учебного предмета «Физическая культура» –

развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

### **Основные задачи:**

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;

- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура**

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

#### **Планируемые личностные результаты**

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Формирование патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Формирование положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитие эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Формирование духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

### **Планируемые метапредметные результаты**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

-способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

-планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

-определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

-владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

-систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

#### ***Регулятивные универсальные учебные действия***

-самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

-осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

### ***Познавательные универсальные учебные действия.***

-определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

-создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

-владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

### ***Коммуникативные универсальные учебные действия.***

-организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

-осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

### **Планируемые предметные результаты.**

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.

## **Основные требования к учащимся**

В результате освоения содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### **Объяснять:**

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

### **Характеризовать:**

индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

### **Соблюдать правила:**

личной гигиены и закаливания организма; организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом; культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

### **Проводить:**

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

### **Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

### **Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

### **Двигательные умения и навыки**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды с места и с полного разбега с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель; метать теннисный мяч в вертикальную цель.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на перекладине (юноши), на бревне (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.



**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** осуществлять подготовку к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)". 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.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовки.

## **Содержание учебного предмета физическая культура**

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

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

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

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

### **Физическое совершенствование**

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

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

### **Основы знаний о физической культуре**

Правовые основы физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Организация и проведение спортивно – массовых соревнований. Способы регулирования массы тела человека. Современные спортивно – оздоровительные системы физических упражнений.

### **Спортивные игры: Баскетбол. Волейбол.**

Терминология избранной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

### **Гимнастика с элементами акробатики.**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

### **Легкоатлетические упражнения.**

Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнования по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

### **Лыжная подготовка.**

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.

### **Спортивные игры**

#### **Баскетбол.**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

#### **Волейбол**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

**Строевые упражнения.** Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами:** комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении, с набивными мячами, со скакалкой, с гимнастическими скамейками.

**Акробатические упражнения: юноши:** длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150 – 180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

**Девушки:** сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

**Висы и упоры: юноши:** подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися. **Девушки:** подтягивание из вися лежа.

**Опорные прыжки: юноши:** прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см.

**Девушки:** прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см..)

**Развитие координационных способностей:** комбинации ОРУ с предметами и без; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения на скамейках, на стенке. Акробатические упражнения. Игры, эстафеты, полоса препятствий.

**Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши:** лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по гимнастической лестнице без помощи ног. Упражнения в висах и упорах с гантелями, штангой, набивными мячами.

**Девушки:** упражнения в висах и упорах, ОРУ с предметами и без, в парах.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

**Развитие гибкости:** ОРУ с повышенной амплитудой. Упражнения с партнёром, акробатические, на стенке, с предметами.

### **Легкая атлетика**

**Техника спринтерского бега:** высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег на результат 100 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе от 15 до 25 мин. Бег на 1000 м, 2000м (д); 3000м (ю).

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 13—15 шагов разбега.

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега.

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния (юноши до 20м, девушки 12 – 14 м). Метание гранаты с места на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние (ю – 700г, д – 500г); в цель (2\*2) с расстояния 10 – 12м. Броски набивного мяча (ю – 3 кг, д – 2 кг).

**Развитие выносливости:** кросс до 25 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом, командами, в парах.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

### **Лыжная подготовка/ОФП**

**Техника лыжных ходов:** переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км(д), до 6 км (ю). Игры. Эстафеты с преодолением препятствий.

**Уровень развития двигательных качеств**

В связи с Постановлением правительства от 11 июня 2014 года № 540 программной и нормативной основой системы физического воспитания является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Соответственно, приказами Минобразования в 2014 году были закреплены дополнительные требования к планируемым результатам по физической культуре, связанные с подготовкой к выполнению нормативов ВФСК ГТО. В контексте данных нововведений целесообразно в качестве методов контроля применять тестовые испытания соответствующих возрасту учащихся ступеней комплекса «ГТО».

При изучении разделов «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Гимнастика с элементами акробатики», «Плавание» использовать тестовые испытания соответствующей ступени Комплекса ГТО.

О необходимости учитывать результаты учащихся общеобразовательных организаций по итогам прохождения испытаний (тестов) Комплекса в ходе промежуточной аттестации говорится в письме Минобрнауки России от 15.07.2014 г. № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»:

- оценка «отлично» выставляется, если пройдено 5 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 90-100 %;
- оценка «хорошо» выставляется, если пройдено 5 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 70-89 %;
- оценка «удовлетворительно» выставляется, если пройдено 3-4 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 55-69%.

О целесообразности использования результатов испытаний (тестов) Комплекса ГТО при учете внеучебных достижений учащихся по завершении каждого уровня образования, а также включение результатов испытаний в перечень индивидуальных достижений выпускников говорится в письме Минобрнауки России от 15.07.2014 г. № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура».

Оценивание учащихся отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе осуществляется на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья, и они их не выполняют.

Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе осуществляется на основе методических рекомендаций «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонением в состоянии здоровья» (письмо Минобрнауки от 30 мая 2012 года № МД-583/19).

Можно выделить следующие виды контроля, приемлемые для учащихся, отнесенных к основной группе здоровья: стартовая диагностика, текущий контроль, тематический контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

На основании Методических рекомендаций (по механизму учёта результатов выполнения нормативов ВФСК ГТО при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура») Минобрнауки от 02.12.2015 г. № 08-1447 требование обязательной сдачи нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО всем обучающимся законодательством в сфере образования не установлено. В связи с этим невыполнение нормативов Комплекса ГТО

не может являться основанием для неудовлетворенной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура».

Основными функциями текущего контроля являются обучающая и стимулирующая. В ходе текущего контроля результатов освоения программы учебного предмета, отслеживается динамика изменения уровня физической подготовленности учащихся. Выполнения нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки Комплекса ГТО являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимся задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

### **Корректировка программы.**

В рабочую программу внесены следующие изменения. В авторской программе количество часов, отведённых на изучение предмета, составляет 105 часов (при объёме учебного времени-35 недель), а в учебном плане школы продолжительность учебного года составляет 34 недели. В связи с этим проведена корректировка программы за счёт уплотнения учебного материала, объединения тем программ. Итого 102 часа. Часы ,выделенные на вариативную часть в авторской программе в количестве 15 часов, внесены в базовую часть в раздел спортивные игры.

### **Распределение учебного времени по разделам программы в 11 классе**

Вид программного материала	Количество часов
<b>1.Базовая часть</b>	<b>90</b>
1.1.Основы знаний физической культуры	7
1.2.Легкая атлетика	20
1.3.Лыжная подготовка	17
1.4.Элементы единоборств	8
1.5.Спортивные игры :баскетбол,	15

волейбол	17
1.6.Гимнастика с элементами акробатики	18
<b>Всего</b>	102

**Распределение тем по четвертям:**

Первая четверть: 1. Основы знаний о физической культуре-7 ч. Легкая атлетика-10 ч. Баскетбол-10 ч.(27ч.)

Вторая четверть: 1. Баскетбол-5ч. Волейбол-17ч.(22ч.)

Третья четверть: 1. Гимнастика с элементами акробатики-18 ч. Лыжная подготовка-17ч.(35ч.)

Четвертая четверть: 1. Легкая атлетика-10 ч. 2. Элементы единоборства-8.(18ч.)

**Календарно –тематическое планирование**

№ п/п				Тема урока	Планируемые образовательные результаты			Формы и методы оценки достижения	Корректировка рабочей программы
	Кол-во часов по теме	дата			Личностные	Метапредметные	Предметные результаты (научится, получит возможность научиться)		
		план	факт						
<b>Основы знаний о физической культуре (7ч.)</b>									
1.	1.	05.09		<p><b>Правовые основы физической культуры и спорта.</b> Статьи Конституции РФ ,в которых установлены права гражданина на занятия физической культурой и спортом .Федеральные законы " О физической культуре и спорте в РФ"(принят в 2007 г.); "Об основах туристической деятельности в РФ"(принят в 1996 г.);"Об основах охраны здоровья граждан в РФ"(принят в 2011г.);"Об образовании в РФ"(принят в</p>	Овладеть знаниями	Находить нужную информацию в интернете и других источниках	Раскрывают цели и назначение статей Конституции а также ФЗ" О физической культуре и спорте в РФ"; "Об основах туристической деятельности в РФ",Об основах охраны здоровья граждан в		



			2012г.)			
2.	1.	06. 09	<p><b>Понятие о физической культуре личности.</b> Физическая культура - важная часть культуры общества. Физическая культура личности, её основные составляющие. Условия и факторы от которых зависит уровень развития физической культуры личности.</p>		<p>РФ;"Об образовании в РФ". Раскрывают и объясняют понятия "Физическая культура", "Физическая культура личности", характеризуют основные компоненты физической культуры личности</p>	
3.	1.	07. 09	<p><b>Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.</b> Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи и взрослых в современных условиях. Понятие "здоровье" и характеристика факторов ,от которых оно зависит. Регулярные и правильно</p>		<p>Готовят доклады о пользе занятий физической культурой.</p>	

				дозированные физические упражнения.				
4.	1.	12.09	<p><b>Правила поведения, техника безопасности и предупреждения. травматизма.</b></p> <p>Общие правила поведения на занятиях по физической культуре. Правила эксплуатации спортивных и тренажерных залов, пришкольных площадок и стадионов, нестандартного оборудования. Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями.</p>		Укрепление здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности	Организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, инвентаря, оборудования и одежды	Оценка эффективности и занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	
5.	1.	13.09.	<p><b>Основные формы и виды физических упражнений.</b></p> <p>Понятие "физическое упражнение". Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения</p> <p>Классификация физических упражнений по анатомическому признаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие</p>	Специальные знания для занимающихся физическими упражнениями	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности	Анализирую понятия "физическое упражнение", сравнивают разные классификации физических упражнений.	Оценка эффективности и занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	

			отдельных физических качеств(способностей).					
6.	1.	14.09	<p><b>Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями</b></p> <p>Урочные и неурочные формы занятий и их особенности .Урок - основная форма физического воспитания школьников. Формы организации физического воспитания в семье.</p>	Овладение знаниями по формам организации физического воспитания				
7.	1.	19.09.	<p><b>Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.</b></p> <p>Понятие "физическая нагрузка; объем, интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки. Факторы, определяющие величину физической нагрузки. Контроль и самоконтроль переносимости физической нагрузки</p>	Специальные знания по теме "физическая нагрузка"	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности	Приобретают специальные знания о понятии "физическая нагрузка"	Готовят доклады на тему "физическая нагрузка"	

			<b>Легкая атлетика( 10 ч.)</b>					
8.- 10	3	20 21. 26. 09.	<b>Совершенствование техники спринтерского бега.</b> Высокий и низкий старт до 40 м. ,стартовый разгон, бег на результат на 100м.,эстафетный бег	Специальные знания для занимающихся легкой атлетикой по организации и проведению спортивных тренировок и соревновательной деятельности	Бережное отношение к здоровью, проявление доброжелательности к людям с ограниченными возможностями	Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, инвентаря, оборудования и одежды	Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике.	
11- 13	3	27. 28. 09 03 10	<b>Совершенствование техники метания в цель, и на дальность.</b> Метание мяча с бросковых шагов ,с полного разбега ,в цель, на дальность.				Описываю и анализирую технику выполнения метания мяча Выявляю и устраняют типичные ошибки,	

								применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.	
14-16	3	04 05 10. 10		<b>Развитие выносливости.</b> Длительный бег до 20(мин).- девушки , до 25(мин.)- юноши, бег с препятствиями, круговая тренировка, групповая эстафета.	Специальные знания для занимающихся легкой атлетикой по организации и проведению спортивных тренировок и соревновательной деятельности	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности.		Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.	
17	1	11. 10		<b>Развитие скоростных способностей.</b> Эстафеты , старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью , изменением темпа и ритма шагов.		Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности		Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.	
<b>Спортивные игры -15 час.(баскетбол)</b>									

18	1	12. 10	<b>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.</b> Комбинации из основных элементов техники передвижений.				Составляют комбинации из основных элементов техники передвижений, оценивают технику передвижений, остановок, поворотов, стоек	
19 - 20	2.	1 4- 1 5. 1 0	<b>Совершенствование ловли и передачи мяча .</b> Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника(в различных построениях).		Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности			
21 - 22	2.	1 9- 2 1. 1 0	<b>Совершенствование техники ведения мяча.</b> Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.				; выявляют ошибки и осваивают способы их устранения.	
23- 24	2.	22. 26. 10	<b>Совершенствование техники бросков мяча.</b> Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения	Понимания физической культуры как средства организации здорового образа жизни		Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча	
25- 26	2.	28. 29. 10	<b>Совершенствование техники защитных действий.</b> Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)				Составляют комбинации из освоенных элементов. Организуют совместные занятия	
27	2.	0	<b>Совершенствование техники</b>					

- 28		9. 1 1. 1 1	<b>перемещения владения мячом и развитие координационных способностей.</b> Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.				баскетболом со сверстниками ,осуществляют судейство. Выполняют правила игры ,уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	
29 - 30	2.	1 2. 1 6. 1 1	<b>Совершенствование тактики игры.</b> Индивидуальные ,групповые и командные тактические действия в нападении и защите					
31 - 32	2.	1 8- 1 9. 1 1	<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</b> Игры по упрощенным правилам баскетбола. Игры по правилам.					
			<b>Элементы единоборств-8ч</b>					
33	1.	2 3 1 1.	<b>Освоение техники владения приемами.</b> Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.					
34	1.	25. 11	<b>Развитие координационных способностей.</b> Подвижные игры типа "сила и ловкость", "Борьба "двое против	Способность включаться в физкультурно-оздоровительные	Бережное отношение к здоровью, проявление	Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением	Описывать технику выполнения приемов в	

			двоих".	и спортивные мероприятия	доброжелательности к людям с ограниченными возможностями	здоровья и профилактикой вредных привычек	единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки.	
35	1.	2 6. 1 1	<b>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</b> Силовые упражнения и единоборства в парах.					
36	1.	3 0. 1 1	<b>Упражнения в парах.</b> Овладение приемами страховки, подвижные игры.					
37 - 38	2.	0 2. - 0 3. 1 2	<b>Самоконтроль при занятиях единоборствами.</b>					
39 - 40	2.	0 7. 0 9. 1 2	<b>Освоение организаторских умений.</b>					
<b>Гимнастика с элементами акробатики -18 час.</b>								
41	1.	10. 12	<b>Совершенствование строевых упражнений.</b> Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по	Владение умением предупреждать конфликтные ситуации, разрешать	Уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия,	способность проявлять инициативу при совместных занятиях физической	Четко выполнять строевые упражнения	



			одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	спорные вопросы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим	терпимости и толерантности	культурой, доброжелательно относиться к занимающимся	
42	1.	1 4. 1 2	<b>Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.</b> Комбинация из различных упражнений и движений рук.				
43	1.	1 6. 1 2	<b>Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.</b> Упражнения с мячами ,гирями, штангой для юношей; со скакалкой ,с обручами для девушек.				
44	1.	1 7. 1 2	<b>Освоение и совершенствование висов и упоров .</b> Подъем в упор силой, толчком в упор.				
45	1.	2 1. 1 2	<b>Освоение и совершенствование опорных прыжков.</b> Прыжок через коня.				
46	1.	23. 12	<b>Освоение и совершенствование акробатических упражнений.</b> Длинный кувырок через препятствие, сед углом.	способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	добросовестное выполнение учебных заданий	знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и	Самонаблюдение и самоконтроль

						форм организации		
47	1.	24. 12	<b>Развитие гибкости и координационных способностей.</b> Совершенствование техники акробатических упражнений.					
48.	1.	2 8. 1 2	<b>Совершенствование акробатической комбинации.</b>					
49	1.	1 1. 0 1	<b>Разучивание акробатической комбинации</b> Овладение связками и акробатическими элементами.	способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	добросовестное выполнение учебных заданий	знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации	Самонаблюдение и самоконтроль	
50.	1.	1 3. 0 1	<b>Развитие координационных способностей.</b> Подтягивание на перекладине. Лазание по вертикальному канату. Совершенствование упр. на гимнастической стенке.					
51	1.	1 4. 0 1	<b>Развитие силовой способности.</b> Комплекс упражнений с отягощением.					
52	1.		<b>Развитие координационных и</b>	способность	добросовестное	знания	Использовани	

			<b>силовых способностей.</b> Висы и упоры. Комплекс упражнений на шведской стенке и перекладине.	включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	выполнение учебных заданий	основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации	е данных упражнений для развития скоростно-силовых способностей	
53	1.	18.01	<b>Комплекс упражнений с отягощением.</b> Подтягивание на перекладине на результат.	способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	добросовестное выполнение учебных заданий	знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации	Самонаблюдение и самоконтроль	
54	1.	20.01	<b>Совершенствование простейших акробатических элементов:</b> кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.					
55	1.	21.01	<b>Развитие координационных и силовых способностей.</b> <b>Висы и упоры.</b> Комплекс упражнений на шведской стенке и перекладине.					
56	1.	25.01	<b>Развитие гибкости и координационных способностей.</b> Совершенствование техники акробатических упражнений.					

57	1.	2 7. 0 1	<b>Развитие скоростно-силовых способностей.</b> Совершенствование техники акробатических упражнений.					
58	1.	28. 01	<b>Развитие координационных и силовых способностей.</b> Висы и у поры. Совершенствование техники упражнений на шведской стенке и перекладине	Способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	добросовестное выполнение учебных заданий	знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации	Использование данных упражнений для развития силы.	
<b>Лыжная подготовка -17 час.</b>								
59	1.	01. 02	<b>Освоение техники лыжных ходов.</b> Переход с одновременных ходов на попеременные.					
60	1.	0 3. 0 2	<b>Освоение техники лыжных ходов</b> Преодоление подъемов и препятствий. Передвижение по дистанции до 5км(девушки),и до 6 км.(юноши).	Способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	Добросовестное выполнение учебных заданий	Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации	Описывать технику изучаемых лыжных ходов.	
61	1.	0 4. 0 2	<b>Освоение техники лыжных ходов.</b> Попеременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции до 5км(девушки),и до 6 км.(юноши).					

62	1.	0 8. 0 2	<b>Освоение техники лыжных ходов.</b> Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой».					
63	1.	10. 02	<b>Освоение техники лыжных ходов.</b> Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой».		Добросовестное выполнение учебных заданий	Знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации	Моделировать технику освоенных лыжных ходов.	
64	1.	11. 02	<b>Освоение техники лыжных ходов</b> Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Попеременный двухшажный ход .					
65	1.	1 5. 0 2	<b>Освоение техники лыжных ходов</b> Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» .	умение планировать режим дня, сочетать нагрузку и отдых	добросовестное выполнение учебных заданий	способность преодолевать трудности	Моделировать технику освоенных лыжных ходов	
66	1.	1 7. 0 2	<b>Освоение техники лыжных ходов</b> Одновременный бесшажный ход. Дистанция-2 км./ОФП/					

67	1.	1 8. 0 2	<b>Освоение техники лыжных ходов</b> Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции .					
68	1.	2 1. 0 2	<b>Освоение техники лыжных ходов</b> Освоение техники лыжных ходов Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом». Спуск в основной стойке.					
69	1.	22. 02	<b>Освоение техники лыжных ходов</b> Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом».	Способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	Добросовестное выполнение учебных заданий	знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации	Моделировать технику освоенных лыжных ходов	
70	1.	24. 02	<b>Совершенствование попеременного двухшажного хода.</b> Торможение «плугом».	Способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	Добросовестное выполнение учебных заданий	знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации	Моделировать технику освоенных лыжных ходов	
71	1.	2 5. 0 2	<b>Совершенствование попеременного двухшажного хода.</b> Торможение «плугом».	Способность включаться в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия	Добросовестное выполнение учебных заданий	знания основных направлений развития физкультуры в обществе, их целей, задач и форм организации	Моделировать технику освоенных лыжных ходов	
72	1.	01. 03	<b>Освоение техники лыжных ходов.</b> Совершенствование		Добросовестное выполнение учебных заданий	способность преодолевать трудности	Моделировать технику освоенных	



77	1.	1 5. 0 3	<b>Совершенствование техники приема и передачи мяча.</b> Варианты техники приема и передачи мяча.			развития и осанки		
78	1.	17. 03	<b>Совершенствование техники нападающего удара.</b> Варианты нападающего удара через сетку.	Освоение культуры движения	Понимание культуры движений человека постижение двигательных умений в соответствии с их целесообразностью	Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой	Составлять комбинации из освоенных элементов	
79	1.	1 8. 0 3	<b>Совершенствование техники защитных действий.</b> Варианты блокирования нападающих ударов(одиночное и вдвоем).					
80	1.	2 0. 0 3	<b>Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи.</b> Учебная игра. Правила соревнований.					
81	1.	24. 03	<b>Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара.</b> Учебная игра.	культура движения	понимание культуры движений человека постижение двигательных умений в соответствии с их	способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать	Оценка эффективности и занятий физкультурно - оздоровительной деятельностью.	
82	1.	2 5. 0 3	<b>Освоение техники приема, и передачи мяча.</b>					



83	1.	0 5. 0 4	<b>Совершенствование тактики игры.</b> Подброс над собой – верхняя передача мяча в цель.		целесообразность	комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей		
84	1.	07. 04	<b>Передачи мяча в парах, тройках, во встречных колоннах смешанным приемом.</b> Учебная игра.					
85	1.	0 8. 0 4	<b>Передачи мяча в парах, тройках, во встречных колоннах смешанным приемом.</b>					
86	1.	1 2. 0 4	<b>Освоение техники нападающего удара.</b> Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении через зону.	желание поддерживать хорошее телосложение	восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами	способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки	Самонаблюдение и самоконтроль	
87	1.	14. 04	<b>Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в парах, тройках. Совершенствование.</b>	желание поддерживать хорошее телосложение	восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с	способность вести наблюдения за динамикой показателей	Самонаблюдение и самоконтроль	

						культурными образцами	физического развития и осанки	
88	1	15.04	<b>Освоение тактики игры.</b> Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.	культура движения	понимание культуры движений человекапостижение двигательных умений в соответствии с их целесообразностью	способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей	Оценка эффективности и занятий физкультурно - оздоровительной деятельностью.	
89	1	19.04	<b>Освоение тактики игры.</b> Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар .					
90	1	21.04	<b>Освоение тактики игры.</b> Одиночное и групповое блокирование нападающего удара соперника	культура движения	понимание культуры движений человекапостижение двигательных умений в соответствии с их целесообразностью	способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических упражнений в зависимости от индивидуальных особенностей	Оценка эффективности и занятий физкультурно - оздоровительной деятельностью.	
91 92	2	22.06.04	<b>Освоение тактики игры.</b> Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Одиночное и групповое блокирование нападающего удара					

соперника

**Легкая атлетика- 10час.**

93	1.	28.04	<b>Совершенствование техники прыжков</b> в высоту. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега . Круговая тренировка.	умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать и анализировать полученные знания	восприятие соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия	способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности	Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения
94-95	2	29.04,05.05	<b>Совершенствование техники прыжков</b> Прыжки в высоту 9-11 шагов разбега . Тестирование прыжок в длину с места ( нормы ГТО)Круговая тренировка				
			/	умение формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий	восприятие соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия	способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки	Самонаблюдение и самоконтроль
96-97	2	06.05.10.05	<b>Совершенствование техники бега.</b> Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег				



### **Способы и формы оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Оценка успеваемости по физической культуре в 10 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

## 1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

## 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.</p>

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- самостоятельно организовать место занятий;</li><li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li><li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</li></ul>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li><li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li><li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</li></ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>



#### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.




--	--	--	--

**Приложение №1**  
**Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного**  
**комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) V ступень (16-17 лет.**

**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**V. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 16 до 17 лет)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с) или на 3 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16

**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**V. СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	без учета времени		
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	без учета времени			0.41	без учета времени	
		без учета времени			-	-	-
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	7	8	6	7	8

\* Для бессточных районов страны.