

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Першинская СОШ»**

РАССМОТРЕНО
Школьным методическим
объединением
Руководитель ШМО
Протокол № 1
от 30.08.2021г.

СОГЛАСОВАНО
Зам директора по УВР
«30» августа 2021г

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы
Приказ № 106
от «01» сентября 2021г
Зайчикова М.Н.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Класс – **11**

Всего часов на учебный год – **102**

Количество часов в неделю – **3**

Учитель:

Картунов

Евгений

Владимирович

2021г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011г.

Программа определяет инвариантную (обязательную –89 часов): основы знаний, спортивные игры (волейбол), гимнастика с элементами акробатики, легкая атлетика, кроссовая подготовка и вариативную (с учётом региональных особенностей и образовательного учреждения –16 часов) части учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение на 35 учебные недели из расчёта трех часов в неделю в 11 классе, на 102 часов в год.

Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Программа регламентирует объем содержания образования и разделяет его по годам обучения. Особенностью программы является увеличение часов на спортивные игры и включение в каждый урок подвижных игр, соревновательно - игровых упражнений.

Настоящая рабочая программа разработана на основе Федерального Государственного образовательного среднего (полного) общего образования и авторской программы В.И.Ляха.10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011год.

Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2011.

Цели и задачи

Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся 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.

В соответствии с этим, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

- дальнейшее развитие координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности и выполнении функции материнства;
- закрепление потребности к регулярным занятиям избранным видом спорта;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

На уроках физической культуры у девушек 11 класса решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания.

Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является интенсификация обучения, идущая по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкое применение проблемно-поисковых методов, сопряжённое развитие кондиционных и координационных способностей, самостоятельная работа.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей..

Основные требования к уровню подготовленности учащихся 11 класса по физической культуре за учебный год

Учащийся должен 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, ведение здорового образа жизни.

Учащийся должен 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.

Учащийся должен 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.

Учащийся должен 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 само страховки 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.

Учащийся должен составлять:

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

Учащийся должен 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.

Учащийся должен знать:

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- 1) Правила безопасности на уроках легкой атлетики.
- 2) Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.
- 3) Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.
- 4) Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.
- 5) Виды и правила соревнований по легкой атлетике.
- 6) Доврачебная помощь при травмах.

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

- 1) Правила личной гигиены и правила безопасности на уроках с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.
- 2) Основы гимнастических упражнений, их влияние на телосложение.
- 3) Упражнения для развития гибкости.
- 4) Правила профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

БАСКЕТБОЛ

- 1) Правила безопасности на уроках баскетбола;
- 2) название технических приемов игры в баскетбол и основы правильной техники;
- 3) основные типичные ошибки при выполнении ловли и передачи мяча двумя руками, ведении мяча, броске мяча одной рукой в движении в кольцо;

4)упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей;

5)Основные правила соревнований по баскетболу.

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

1)Правила поведения и техники безопасности на уроках кроссовой подготовки;

2)Правила профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи;

3)Типичные ошибки при освоении элементов тактики соревнований по кроссу;

4)Основные ошибки при освоении техники кроссового бега(в чередовании с ходьбой, в равномерном и переменном темпе, медленного);

5)Основные ошибки при освоении техники кросса (переменного, длительного, в соревновательном темпе, с учетом времени);

6)Игровые упражнения для развития выносливости в беге, подвижные и спортивные игры;

7)Основные правила соревнований.

ВОЛЕЙБОЛ

1) Правила техники безопасности на уроках волейбола;

2)Терминология волейбола, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.

3)Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

4)Правила соревнований по волейболу.

Учащийся должен уметь

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1)Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики.

2)Технически правильно выполнять высокий и низкий старт и стартовый разгон в беге на короткие дистанции.

3)Грамотно выстраивать тактику бега на 2000м.

4)Прыгать в длину с места и с 13-15 шагов разбега способом «согнув ноги».

5)Правильно выполнять метание малого мяча и гранаты (500 г.) на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов.

6)Проводить подвижные игры с элементами лёгкой атлетики

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках гимнастики;

2)Технически правильно выполнять акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках), упражнения в висах (простые и смешанные висы, подтягивание из виса лёжа), в упорах (на бревне), опорные прыжки (прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой);

3)Выполнять упражнения с предметами (скакалка, обруч, мяч)

4)Проводить подвижные игры с элементами гимнастики.

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках кроссовой подготовки;
- 2) Выполнять медленный бег до 15 минут
- 3) Выполнять полосу препятствий
- 4) Выполнять прыжки через скакалку в течении 1 минуты
- 5) Уметь составить комплекс упражнений на развитие физических качеств
- 6) Проводить подвижные игры на развитие выносливости

ВОЛЕЙБОЛ

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках волейбола.
- 2) Выполнять прием и передачу мяча сверху и снизу двумя руками.
- 3) Выполнять нижнюю и верхнюю подачу мяча через сетку, приём мяча двумя руками снизу.
- 4) Выполнять нападающий удар
- 5) Выполнять варианты блокирования нападающего удара.
- 6) Играть в волейбол по правилам.

2. Содержание программы учебного предмета

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения к активной жизнедеятельности, труду и защите отечества.

Современное олимпийское и спортивно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений их современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное воздействие на организм человека, его здоровье, в т. ч. здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	11 класс
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт. Стартовый разгон, бег до 60 м. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.
На совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 15- 20 мин. Бег на 2000 м.
На совершенствование техники прыжка в длину	Прыжки в длину с 13 –15 шагов разбега
На совершенствование техники прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега
На совершенствование техники метания в цель и на дальность	Метание теннисного мяча и мяча 150 г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 12—14 м

	Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту
На развитие выносливости	Длительный бег до 20 мин.
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка.
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.
На развитие координационных способностей	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 (обеими руками)
На знания о физической культуре	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнований по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием, Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при занятиях л/а. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей судьи по видам л/а соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях л/а.

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	11 класс
--------------------------------	-----------------

Волейбол. На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
На совершенствование техники приёма и передач мяча.	Варианты техники приёма и передач мяча.
На совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча.
На совершенствование техники нападающего удара.	Варианты нападающего удара через сетку.
На совершенствование техники защиты	Варианты блокирования нападающих ударов, страховка.
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

Основная направленность	11 класс
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.
На совершенствование висов и упоров	Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок.
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, 110 см.)
На освоение и совершенствование	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

акробатических упражнений	
На развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Ритмическая гимнастика.
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Упражнения в висах и упорах, ОРУ без предметов и с предметами, в парах.
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.
На знания о физической культуре	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.
Самостоятельные занятия	Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Программный материал по кроссовой подготовке

Основная направленность	11 класс
На овладение техникой длительного бега	Бег в равномерном темпе до 20 мин Бег на 2000м.
На развитие выносливости	Кросс до 20 мин, бег с препятствиями и на местности, 6 –ти минутный бег, эстафеты, круговая тренировка
На развитие координационных способностей	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 (обеими руками)

На знания о физической культуре	Представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой
На овладение организаторскими умениями	Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий

**3. Календарно - тематическое
планирование по рабочей программе физического воспитания при 3-х урочных
занятиях в неделю в 11 классе.**

Условные обозначения форм урока по физической культуре:

№ п/п	Виды урока	Разделы программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта среднего образования по физической культуре	Темы уроков по классам	Формы контроля	Оснащённость урока	Календарные сроки изучения
1	2	3	4	5	6	7	8
Лёгкая атлетика 18часов							
1	В.У. Ф.М.	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях ФК	Основы техники безопасности, профилактика травматизма	Вводный инструктаж по технике безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры	Фронтальный опрос	Инструкции и журнал по технике безопасности	
2	С.У. Ф.М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	ОРУ на закрепление общей выносливости. Равномерный бег 800 метров	Корректировка техники бега	Беговая дорожка	
3	В.У. Ф.М.	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях ФК футбол	Основы техники безопасности, профилактика травматизма	теория - основы техники и тактики игры в футбол. Повторение правил игры. Развитие выносливости. Учебная игра.	Фронтальный опрос	Инструкции и журнал по технике безопасности	
4	С.У. П.М.	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Закрепление Техника челночного бега 3х10 метра (3 - 5 повторений)	Корректировка техники поворотов	Беговая дорожка	
5	С.У. Г.М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Равномерный бег на 1000 метров	Корректировка техники бега	Беговая дорожка	
6	В.У. Ф.М.	ОРУ (выносливость) футбол	Развитие ОФК	обучение техники игры футбола. Ведение, удары мяча по воротам. Развитие быстроты. Спринтерский бег. Учебная игра.	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	

7	С.У. П.М.	ОРУ (скорость)	Развитие ОФК	Бег на 60 метров	Корректировка техники бега	Беговая дорожка	
8	С.У. П.М.	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Закрепление ОРУ на развитие силы. Подтягивание на перекладине	Корректировка техники исполнения	Перекладина, гимнастическая стенка	
9	В.У. И.М.	ОРУ (выносливость) ОРУ (скорость) футбол	Развитие ОФК	обучение техники ведения мяча. Ведение мяча правой ногой. Обведение препятствий на скорость. Развитие выносливости. Учебная игра.	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	
10	Н.У. Ф.М.	ОЗ.	ФК человека и общества	Теория: «Здоровый образ жизни, о вреде дурных привычек»	Фронтальный опрос	УП.	
11	У.У. Пс.М.	Определение уровня ОФК (скорость, сила)	Развитие ОФК	Бег 60 метров с максимальной интенсивностью; удержание тела в висе на перекладине (д); подтягивание на перекладине (м)	Фиксирование результатов	Беговая дорожка, секундомер,	
12	И.М. С.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Закрепление Остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	
13	У.У. Пс.М.	Определение уровня ОФК (гибкость, силовая выносливость)	Развитие ОФК	Тест - наклон вперед из положения сидя; сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 секунд	Фиксирование результатов	Спортзал, маты, линейка, секундомер, ЖУР	
14	У.У. Ф.М.	Определение уровня ОФК (общая выносливость)	Развитие ОФК	Бег на 1000 метров с фиксированием результатов	Фиксирование результатов	Беговая дорожка,	
15	С.У. Г.М.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	обучение технике передачи мяча. Передача мяча правой, левой ногой. Скидка мяча головой. Учебная игра.	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	
16	У.У. Ф.М.	Определение уровня ОФК (скоростно-силовые качества, сила)	Развитие ОФК	Прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине	Фиксирование результатов	Спортплощадка, рулетка, ЖУР	
17	С.У. Г.М. У.У.	Лёгкая атлетика (общая выносливость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 1500 метров (д); на 2000 метров (м)	Корректировка техники и тактики бега	Беговая дорожка, ЖУР, секундомер	
18	С.У. И.М.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Закрепление Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	

Волейбол 11 часов

19	С.У. Г.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	Корректировка техники исполнения, страховка	Волейбольная площадка, мячи	
20	С.У. И.М. Г.М	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Индивидуализация нагрузки и отягощений .Техника приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи	
21	С.У. Г.М.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	обучение техники игры головой. Отработки ударов в парах индивидуальная работа, жонглирование учебная игра.	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	
22	С.У. И.М. Г.М	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Индивидуализация нагрузки и отягощений .Техника приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте	Корректировка техники движений	Волейбольная площадка, мячи	
23	С.У. И.М. П.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	
24	С.У. Г.М.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	обучение техники ударов по воротам и передачи мяча. Работа в парах в движении на месте. Удары левой, правой ногой. Удары с ходу. Учебная игра.	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	
25	С.У. И.М. П.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	
26	С.У. И.М. П.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование прямой верхней передачи	Корректировка техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	
27	С.У. Г.М.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	остановка мяча и его обработка мяча от передачи с лета. Прием мяча на ногу на грудь. Скидка головой на ногу. Развитие быстроты. Учебная игра.	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	
28	С.У.	Волейбол	ДУ и навыки,	Совершенствование прямого	Корректировка	Волейбольная	

	И.М. П.М.		основные ТТД в спортиграх	нападающего удара	а техники исполнения	площадка, мячи	
29	С.У. И.М. П.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование прямого нападающего удара	Корректировк а техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	
30	С.У. Г.М.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	техника исполнения пинальти. Отработка ударов с 11 метров. Поподение по зоне ворот.	Корректировк а техники исполнения	Футбольное поле, мячи	
31	С.У. И.М. П.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование приёма мяча одной рукой с падением вперёд и скольжением на груди-животе	Корректировк а техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	
32	С.У. И.М. Г.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка	Корректировк а техники исполнения	Волейбольная площадка, мячи	
33	С.У. Г.М.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	техника исполнения дальних ударов. Удары с носка щечкой. Первой правой ногой. Развитие выносливости. Учебная игра.	Корректировк а техники исполнения	Футбольное поле, мячи	
34	С.У. Г.М. И.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование тактики нападения - индивидуальные, групповые и командные действия	Корректировк а техники действия	Волейбольная площадка, мячи	
Гимнастика 18часов							
35	С.У. Н.У. И.М.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Совершенствование длинного кувырка; стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)	Корректировк а техники исполнения, страховка	Спортзал, маты	
36	С.У. Г.М.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	тактика построения команды по позициям. Тренировочная игра 1-5- 3, 4-4-2, 3-5-2. развитие быстроты. Челночный бег. Учебная игра.	Корректировк а техники исполнения	Футбольное поле, мячи	
37	С.У. Н.У. И.М.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Совершенствование длинного кувырка; стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)	Корректировк а техники исполнения, страховка	Спортзал, маты	
38	С.У. Н.У. И.М.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м); сед углом, стоя на на коленях, наклон назад (д)	Корректировк а техники исполнения, страховка	Спортзал, маты	
39	С.У. Г.М.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в	тактика ведения игры. Ведение игры от защиты, контр атаками прессинг.	Корректировк а техники	Футбольное поле, мячи	

			спортиграх	Развитие выносливости. Учебная игра.	исполнения		
40	С.У. Н.У. И.М.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м); сед углом, стоя на на коленях, наклон назад (д)	Корректировка техники исполнения, страховка	Спортзал, маты	
41	С.У. Н.У. П.М.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Темповый переворот боком «колесо», два переворота	Корректировка техники исполнения, страховка	Спортзал, маты	
42	С.У. Г.М.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	тактика защиты. Персональная защита. Защита в одну линию. Учебная игра.	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	
43	С.У. Ф.М.И .М.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Комплекс корригирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота	Корректировка техники исполнения, страховка	Спортзал, маты	
44	Ф.М. Н.У. С.У.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Совершенствование; Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (тип зарядки)	Корректировка техники исполнения	Спортзал, музыкальное сопр-ние	
45	С.У. Г.М.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	техника исполнения штрафных ударов. Подача угловых, свободных, навесы в штрафную. Учебная игра.	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	
Лыжная подготовка 18часов							
46	С.У. И.М. Г.М.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях лыжным спортом. Уход за лыжами, подбор мази. Разновидности лыжных ходов. Совершенствование ранее изученных лыжных ходов на дистанции 2-3 км - девушки, 3-4 км - юноши.	Корректировка техники исполнения, страховка		
47	С.У. И.М. Г.М.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки, основные ТТД в лыжной подготовке	Закрепление Техника лыжных ходов: попеременный двухшажный - коньковый;	Корректировка техники исполнения, страховка		
48	С.У. Г.М.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	техника совершенствования игры в футбол. Передачи, приемы, ведение мяча. Игра головой. Удары по	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	

				воротам. Учебная игра.			
49	С.У. П.М.	Лыжная подготовка	Развитие ОФК	Закрепление Техника лыжных ходов:одновременный одношажный, двухшажный, бесшажный.	Идивидуализация нагрузки и отягощений		
50	С.У. П.М.	Лыжная подготовка	Развитие ОФК	Закрепление Техника лыжных ходов:одновременный одношажный, двухшажный, бесшажный.	Идивидуализация нагрузки и отягощений		
51	С.У. Г.М.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	совершенствование техники ведения мяча. Ведение с ускорением заполнением уход в лево право, финты. Обводки 2-3-х защитников. Учебная игра.	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	
52	С.У. И.М. П.М.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Прохождение дистанции 3,5-5 км, используя освоенные лыжные ходы. Своевременный переход с одновременных ходов на попеременные и наоборот.	Корректировка техники исполнения, страховка		
53	С.У. И.М. П.М.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки	Прохождение дистанции 3,5-5 км, используя освоенные лыжные ходы. Своевременный переход с одновременных ходов на попеременные и наоборот.	Корректировка техники исполнения, страховка		
54	С.У. Г.М.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	совершенствование техники передачи мяча.левой правой ногой на скорости. Дальние переводы. Учебная игра	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	
55	С.У. П.М.	Лыжная подготовка	Развитие ОФК	Закрепление Техника лыжных ходов:одновременный одношажный, двухшажный, бесшажный.	Идивидуализация нагрузки и отягощений		
56	С.У. П.М.	Лыжная подготовка	Развитие ОФК	Закрепление Техника лыжных ходов:одновременный одношажный, двухшажный, бесшажный.	Идивидуализация нагрузки и отягощений		
57	С.У. Г.М.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	совершенствование техники удара головой. Удары с лета, с навеса в падении. Работа в парах, жонглирование. Учебная игра.	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	
58	С.У. И.М.	Лыжная подготовка	Развитие ОФК	Разминка: 1 км с использованием изученных ходов.Преодоление	Идивидуализация нагрузки и		

	П.М.			бугров и впадин, техника спуска. Прохождение дистанции до 4-5 км в среднем темпе с ускорением на финише.	отягощений		
59	С.У. И.М. П.М.	Лыжная подготовка	Развитие ОФК	Разминка: 1 км с использованием изученных ходов. Преодоление бугров и впадин, техника спуска. Прохождение дистанции до 4-5 км в среднем темпе с ускорением на финише.	Индивидуализация нагрузки и отягощений		
60	С.У. Г.М.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	совершенствование техники ударов по мячу. Отработка ударов по воротам. Удары с лета обработка мяча и удар. Учебная игра.	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	
61	С.У. И.М. П.М.	Лыжная подготовка	Развитие ОФК	Разминка: 1 км с использованием изученных ходов. Преодоление бугров и впадин, техника спуска. Прохождение дистанции до 4-5 км в среднем темпе с ускорением на финише.	Индивидуализация нагрузки и отягощений		
62	С.У. И.М. П.М.	Лыжная подготовка	Развитие ОФК	Разминка: 1 км с использованием изученных ходов. Преодоление бугров и впадин, техника спуска. Прохождение дистанции до 4-5 км в среднем темпе с ускорением на финише.	Индивидуализация нагрузки и отягощений		
63	С.У. Г.М.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	развитие силы. Работа с отягощениями. Техника владения мячом. Учебная игра.	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	
64	С.У. И.М. П.М.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки, основные ТТД в лыжной подготовке	Разминка: 1 км с использованием изученных ходов. Эстафеты на лыжах. Катание с пологой горы: Подъём «ёлочкой», торможение «упором», «плугом». Обучение торможению боковым соскальзыванием	Корректировка техники исполнения, страховка		
65	С.У. И.М. П.М.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки, основные ТТД в лыжной подготовке	Разминка: 1 км с использованием изученных ходов. Эстафеты на лыжах. Катание с пологой горы: Подъём «ёлочкой», торможение «упором», «плугом». Обучение	Корректировка техники исполнения, страховка		

				торможению боковым соскальзыванием			
66	С.У. Г.М.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	совершенствование техники обработки мяча. Обработка мяча и удар по воротам. Обработка и передача мяча на скорости. Учебная игра.	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	
67	С.У. И.М. П.М.	Лыжная подготовка	Развитие ОФК	Разминка: 1 км с использованием изученных ходов. Преодоление бугров и впадин, техника спуска. Прохождение дистанции до 4-5 км в среднем темпе с ускорением на финише.	Индивидуализация нагрузки и отягощений		
68	С.У. И.М. П.М.	Лыжная подготовка	Развитие ОФК	Разминка: 1 км с использованием изученных ходов. Преодоление бугров и впадин, техника спуска. Прохождение дистанции до 4-5 км в среднем темпе с ускорением на финише.	Индивидуализация нагрузки и отягощений		
69	С.У. Г.М.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	совершенствование техники исполнения пенальти. Удары с 11 метров по разделенным зонам ворот.	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	
70	С.У. Г.М. И.М.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки, основные ТТД в лыжной подготовке	Прогулка на лыжах в окрестностях школы, до 7-8 км	Корректировка техники исполнения, страховка		
71	С.У. Г.М. И.М.	Лыжная подготовка	ДУ и навыки, основные ТТД в лыжной подготовке	Прогулка на лыжах в окрестностях школы, до 7-8 км	Корректировка техники исполнения, страховка		
72	С.У. Г.М.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	совершенствование техники дальних ударов. Отработка ударов по воротам с разных точек. Учебная игра.	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	
Гимнастика продолжение							
73	И.М. С.У. Н.У.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Совершенствование; Кувырок вперед, перекаат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д)	Корректировка техники выполнения	Спортзал, маты	
	И.М.	Гимнастика с	ДУ и навыки	Совершенствование;	Корректировка	Спортзал,	

74	С.У. Н.У.	основами акробатики		Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)	а техники выполнения	маты	
75	С.У. Г.М.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	развитие скоростно-силовых качеств. Спринтерский бег работа с отягощением. Учебная игра.	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	
76	И.М. С.У. Н.У.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Совершенствование; Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)	Корректировка техники выполнения	Спортзал, маты	
77	И.М. С.У. Н.У.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Совершенствование; Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)	Корректировка техники выполнения	Спортзал, маты	
78	С.У. Г.М.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	развитие скоростно-силовых качеств. Спринтерский бег работа с отягощением. Учебная игра.	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	
79	Г.М. Н.У. С.У. И.М.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Совершенствование; Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота	Корректировка техники выполнения	Спортзал, маты	
80	Г.М. Н.У. С.У. И.М.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Совершенствование; Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота	Корректировка техники выполнения	Спортзал, маты	
81	С.У. Г.М.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	совершенствование тактики построение команды на позициях. Бразильская система 2-5-3. развитие выносливости. Учебная игра.	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	
83	С.У. Ф.М.И .М.	Атлетическая гимнастика	Развитие ОФК	Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью	Индивидуализация нагрузки и отягощений	Спортзал, тренажёр, отягощения	
84	Ф.М. Н.У. С.У.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (тип зарядки)	Корректировка техники исполнения	Спортзал, музыкальное сопровождение	
85	Ф.М. Н.У. С.У.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (тип зарядки)	Корректировка техники исполнения	Спортзал, музыкальное сопровождение	
86	С.У. Г.М.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	совершенствование тактики нападения. Прессинг. Дальние передачи мяча. Развитие выносливости. Учебная игра.	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	

87	С.У. Ф.М.И .М.	Атлетическая гимнастика	Развитие ОФК	Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью	Индивидуализация нагрузки и отягощений	Спортзал, тренажёр, отягощения	
Лёгкая атлетика 9 часов							
88	У.У. Ф.М.	Меры безопасности и охраны труда на занятиях ФК	Основы техники безопасности, профилактика травматизма	Повторный инструктаж по технике безопасности: гимнастике, спортиграм, лёгкой атлетике. Оказание первой помощи	Фронтальный опрос, практические умения	Инструкции, журнал по технике безопасности	
89	С.У. Г.М.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	совершенствование техники игры в футбол. Передача мяча. Ведение, удары мяча по воротам.	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	
90	У.У. Г.М.	Лёгкая атлетика (скорость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок. Бег 100 метров на результат	Фиксирование результатов	Беговая дорожка, ЖУР, секундомер	
91	У.У. С.У.	Лёгкая атлетика (скоростно-силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	Фиксирование результатов	Прыжковая яма, измерительная рулетка	
92	С.У. Г.М.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	развитие скоростно-силовых качеств, спринтерский бег. Учебная игра.	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	
93	У.У. Г.М.	Лёгкая атлетика (общая выносливость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок: бег 2000 метров (д); 3000 метров (м)	Фиксирование результатов	Беговая дорожка, ЖУР, секундомер	
94	У.У. И.М.	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Учётный урок: подтягивание в висе на перекладине (м); подтягивание в висе лёжа на перекладине (д)	Фиксирование результатов	Высокая и низкая перекладина	
95	С.У. Г.М.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	совершенствование тактики нападения. Прессинг. Дальние передачи мяча. Развитие выносливости. Учебная игра.	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	
96	У.У. П.М.	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Развитие ОФК	Учётный урок: прыжки в длину с места	Фиксирование результатов	Измерительная рулетка, ЖУР	
97	У.У. И.М.	ОРУ (гибкость)	Развитие ОФК	Учётный урок: тест - наклон туловища вперёд из положения сидя	Фиксирование результатов Линейка, ЖУР		
98	С.У. Г.М.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	развитие скоростно-силовых качеств, спринтерский бег. Учебная игра.	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	

99	У.У. И.М.	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Учётный урок: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Фиксирование результатов	Спортзал, ЖУР	
100	У.У. И.М.	ОРУ (скоростная выносливость)	Развитие ОФК	Поднимание туловища из положения лёжа в положение сидя за 30 секунд	Фиксирование результатов	Секундомер, ЖУР	
101	С.У. Г.М.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	совершенствование тактики нападения. Прессинг. Дальни передачи мяча. Развитие выносливости. Учебная игра.	Корректировка техники исполнения	Футбольное поле, мячи	
102		Итоговый урок					
103-105		Резерв					

Критерии 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.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

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
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

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
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	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или

выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	двух незначительных ошибок.	Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	одна грубая ошибка.
---	-----------------------------	---	---------------------

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

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. Уровень физической подготовленности учащихся 16 - 17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение	Возраст,	Уровень	
				Юноши	Девушки

		(тест)	лет	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 -и ниже 5,1	5,1–4,8 5,0–4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,95,3 5,9–5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 х 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0–7,7 7,9–7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3–8,7 9,3–8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195–210 205–220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170–190 170–190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050– 1200 1050– 1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300– 1400 1300– 1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9–12 9–12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12–14 12–14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8–9 9–10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол- во раз (девушки)	16 17				6 и ниже 6	13–15 13–15	18 и выше 18

4. Учебно-методическое и материально - техническое обеспечение образовательного процесса

Медиоресурсы;

Компьютер;

Экран проекционный.

5. Список литературы

В **10-11** классе рекомендуется линия учебно-методических комплектов под редакцией В.И. Лях и А.А. Зданевич: «**Физическая культура 10-11 классы**», под общей ред. **В.И.Лях**, издательство «Просвещение», 2012г.

Библиографический список литературы

1. Беседы по методике и теории игры: В.Г. Марц. Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2011. – 204 с. (Классическое научное наследие. Физическая культура)
2. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. и перераб. Нестеровский Д.И., Поляков В.А – Пена, 2013. – 120 с.
3. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2012. – 229 с.
4. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2011. – 276 с.

Интернет-ресурсы:

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.pfo.ru> — Сайт Приволжского федерального округа

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

