

Приложение 11 к основной
общеобразовательной программе –
образовательной программе
среднего общего образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
10-11 классы**

Составитель:
Сухорукова У.В.,
учитель физической культуры
первой кв. категории

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 10-11 классов обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы среднего общего образования, разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы с учетом основных направлений программ, включенных в структуру основной образовательной программы.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения учебного предмета отражают:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности

участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета отражают:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты освоения обучающимися курса физической культуры обеспечивают:

– сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;

– знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;

– владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;

– умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры отражают:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

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.

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

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий, субъекты Российской Федерации вправе дополнительно включить в Комплекс на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта, по своему усмотрению.

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

Лица, выполнившие нормативы Комплекса, имеют право на получение соответствующего знака отличия Комплекса, образец и описание которого утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса.

Порядок награждения граждан знаками отличия Комплекса и присвоения им спортивных разрядов, утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Нормативно-тестирующая часть в ФСК ГТО

Вступень (возрастная группа от 16 лет до 17 лет)

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши	Девушки				
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	Бег на 3 км (мин. с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-

3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) <***>	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с) <***>	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11	Стрельба из пневматической винтовки из	15	20	25	15	20	25

	положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –10 м (очки) <***>						
	Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия (очки) <****>	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) <*****>	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <*****>		7	8	9	7	8	9

Содержание учебного предмета

Базовый уровень

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

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

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.*

Тематическое планирование по физической культуре

10 класс (102 ч.)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика (14 ч.)		
1	Техника безопасности на уроках физкультуры. Современные оздоровительные системы физического воспитания.	1
2	ГТО, особенности организации и проведения самостоятельных занятий, требования к технике безопасности.	1
3	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции.	1
4	Стартовое ускорение. 60 м.	1
5	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1
6	100 м. Бег с гандикапом.	1
7	Совершенствование техники упражнений в беге на средние дистанции.	1
8	Метание мяча.	1
9	Метание гранаты.	1
10	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину.	1
11	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину.	1
12	Прыжок в длину с разбега.	1
13	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Оздоровительные ходьба и бег.	1
14	Бег 1000 м.	1
Спортивные игры (волейбол) (8 ч.)		

15	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (волейбол).	1
16	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе.	1
17	Нападающий удар.	1
18	Прием мяча с подачи. Учебная игра.	1
19	Передача в парах через сетку.	1
20	Передача в 4 зону и нападающий удар.	1
21	Блокирование нападающего удара.	1
22	Нижняя и верхняя подача. Игра с заданием.	1
Спортивные игры (баскетбол) (ч.)		
23	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол). Зонная защита.	1
24	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в баскетболе.	1
25	Упражнения на координацию. Скоростно-силовые упражнения.	1
26	Ведение и обводка соперника без сопротивления.	1
27	Бросок после ведения.	1
28	Обводка соперника без сопротивления.	1
Спортивные игры (футбол) (2 ч.)		
29	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе.	1
30	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе.	1
Гимнастика с элементами акробатики (18 ч.)		
31	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Современные системы физического воспитания.	1
32	Оздоровительные системы физического воспитания.	1
33	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях.	1
34	Ритмическая гимнастика.	1
35	Акробатика.	1
36	Аэробика.	1
37	Развитие силовых способностей	1
38	Совершенствование техники упражнений на перекладине	1
39	Упражнения в висе.	1
40	Совершенствование техники упражнений в опорном прыжке.	1
41	Упражнения в висе.	1
42	Страховка и самостраховка.	1
43	Опорный прыжок.	1
44	Атлетическая гимнастика.	1
45	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
46	Подтягивание, подъем переворотом.	1
47	Развитие силовых способностей. Метание набивного мяча.	1
48	Гимнастическая полоса препятствий.	1
Лыжная подготовка (20 ч.)		
49	Инструктаж по технике безопасности на лыжной подготовке. Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	1
50	Одновременный одношажный ход.	1
51	Одновременный одношажный ход.	1

52	Поворот переступанием в движении.	1
53	Поворот переступанием в движении.	1
54	Чередование ходов по дистанции.	1
55	Чередование ходов по дистанции.	1
56	Спуск с изменением стоек.	1
57	Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 5 км.	1
58	Подъемы, торможения и повороты.	1
59	Подъемы, торможения и повороты.	1
60	Спуски в средней стойке.	1
61	Спуски в средней стойке.	1
62	Чередование ходов по дистанции.	1
63	Чередование ходов по дистанции.	1
64	Преодоление мелких неровностей поверхности.	1
65	Преодоление дистанции 5 км.	1
66	Чередование лыжных ходов по дистанции.	1
67	Преодоление дистанции 6 км.	1
68	Чередование лыжных ходов по дистанции.	1
Элементы единоборств (5 ч.)		
69	Инструктаж по ТБ. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	1
70	Технико-тактические действия самообороны	1
71	Приемы страховки и самостраховки	1
72	Приемы страховки и самостраховки	1
73	Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки	1
Прикладное плавание (5 ч.)		
74	Техника ныряния и передвижения под водой	1
75	Техника прикладных прыжков в воду	1
76	Техника преодоления водных преград	1
77	Техника плавания в экстремальных условиях	1
78	Техника оказания помощи спортсменам, уставшим и истощенным во время соревнований	1
Спортивные игры (волейбол) (5 ч.)		
79	Совершенствование технических приемов в волейболе.	1
80	Прием и передача мяча.	1
81	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	1
82	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	1
83	Индивидуальное и групповое блокирование.	1
Спортивные игры (баскетбол – 3 ч., городки – 2 ч.)		
84	Совершенствование командно-тактических действий в баскетболе.	1
85	Развитие координации	1
86	Техника защитных действий.	1
87	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Городки	1
88	Городки	1
Легкая атлетика (14 ч.)		
89	Развитие скоростных способностей.	1
90	Развитие скоростных способностей.	1
91	Низкий старт	1
92	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1

93	Развитие скоростных способностей.	1
94	Кросс по пересеченной местности.	1
95	Туризм и спортивное ориентирование.	1
96	Метание гранаты.	1
97	Развитие силовых и координационных способностей.	1
98	Итоговая контрольная работа	1
99	Анализ итоговой работы. Прыжок в высоту с разбега.	1
100	Прыжок в высоту с разбега.	1
101	Туризм и спортивное ориентирование.	1
102	Полоса препятствий.	1

11 класс (99 ч.)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
Физическая культура и основы здорового образа жизни (2 ч.)		
1	Техника безопасности на уроках физкультуры. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.	1
2	Аутотренинг, релаксация и самомассаж, банные процедуры.	1
Легкая атлетика (12 ч.)		
3	Совершенствование техники упражнений в беге на короткие дистанции.	1
4	Стартовое ускорение. 60 м.	1
5	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1
6	100 м. Бег с гандикапом.	1
7	Совершенствование техники упражнений в беге на средние дистанции.	1
8	Метание мяча.	1
9	Метание гранаты.	1
10	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину.	1
11	Совершенствование техники упражнений в прыжках в длину	1
12	Прыжок в длину с разбега	1
13	Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Оздоровительные ходьба и бег.	1
14	Бег 1000 м.	1
Спортивные игры (волейбол) (8 ч.)		
15	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (волейбол).	1
16	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе.	1
17	Нападающий удар.	1
18	Прием мяча с подачи. Учебная игра.	1
19	Передача в парах через сетку.	1
20	Передача в 4 зону и нападающий удар.	1
21	Блокирование нападающего удара.	1
22	Нижняя и верхняя подача. Игра с заданием.	1
Спортивные игры (8 ч.)		
23	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол). Зонная защита.	1
24	Совершенствование технических приемов и командно-тактических	1

	действий в баскетболе.	
25	Упражнения на координацию. Скоростно-силовые упражнения	1
26	Ведение и обводка соперника без сопротивления.	1
27	Бросок после ведения	1
28	Обводка соперника без сопротивления.	1
29	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе.	1
30	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе	1
Гимнастика с элементами акробатики (18 ч.)		
31	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Современные системы физического воспитания.	1
32	Оздоровительные системы физического воспитания.	
33	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях.	1
34	Ритмическая гимнастика.	1
35	Акробатика.	1
36	Аэробика.	1
37	Развитие силовых способностей	1
38	Совершенствование техники упражнений на перекладине.	1
39	Упражнения в вися.	1
40	Совершенствование техники упражнений в опорном прыжке.	1
41	Упражнения в вися	1
42	Страховка и самостраховка.	1
43	Опорный прыжок.	1
44	Атлетическая гимнастика.	1
45	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
46	Подтягивание, подъем переворотом.	1
47	Развитие силовых способностей. Метание набивного мяча.	1
48	Гимнастическая полоса препятствий.	1
Лыжная подготовка (20 ч.)		
49	Инструктаж по технике безопасности на лыжной подготовке. Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.	1
50	Одновременный одношажный ход.	1
51	Одновременный одношажный ход	1
52	Поворот переступанием в движении.	1
53	Поворот переступанием в движении	1
54	Чередование ходов по дистанции.	1
55	Чередование ходов по дистанции	1
56	Спуск с изменением стоек.	1
57	Применение изучаемых способов передвижения на дистанции до 5 км.	1
58	Подъемы, торможения и повороты.	1
59	Подъемы, торможения и повороты	1
60	Спуски в средней стойке.	1
61	Спуски в средней стойке	1
62	Чередование ходов по дистанции	1
63	Чередование ходов по дистанции	1
64	Преодоление мелких неровностей поверхности.	1

65	Преодоление дистанции 5 км.	1
66	Чередование лыжных ходов по дистанции.	1
67	Преодоление дистанции 6 км.	1
68	Чередование лыжных ходов по дистанции.	1
Элементы единоборств (5 ч.)		
69	Инструктаж по ТБ. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	1
70	Технико-тактические действия самообороны	1
71	Приемы страховки и самостраховки	1
72	Приемы страховки и самостраховки	1
73	Упражнения по овладению приемами страховки и самостраховки	1
Прикладное плавание (5 ч.)		
74	Техника ныряния и передвижения под водой	1
75	Техника прикладных прыжков в воду	1
76	Техника преодоления водных преград	1
77	Техника плавания в экстремальных условиях	1
78	Техника оказания помощи спортсменам, уставшим или истощенным во время соревнований	1
Спортивные игры (волейбол) (5 ч.)		
79	Совершенствование технических приемов в волейболе.	1
80	Прием и передача мяча.	1
81	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	1
82	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча	1
83	Индивидуальное и групповое блокирование.	1
Спортивные игры (5 ч.)		
84	Совершенствование командно-тактических действий в баскетболе.	1
85	Развитие координации	1
86	Техника защитных действий.	1
87	Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Лапта.	1
88	Лапта.	1
Легкая атлетика (11 ч.)		
89	Развитие скоростных способностей.	1
90	Низкий старт	1
91	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1
92	Развитие скоростных способностей,	1
93	Кросс по пересеченной местности.	1
94	Туризм и спортивное ориентирование.	1
95	Метание гранаты.	1
96	Итоговая контрольная работа	1
97	Анализ контрольной работы. Прыжок в высоту с разбега.	1
98	Туризм и спортивное ориентирование	1
99	Полоса препятствий.	1

Критерии оценивания уровня обученности обучающихся по физической культуре

Оценка учебных достижений является важной стороной педагогического процесса по физической культуре. Она производится с учетом состояния здоровья учащихся, особенностей содержания и результатов освоения учебного предмета «Физическая культура», функций оценки и предъявляемых к ней требований, физиологических возможностей занимающихся с учетом возраста, целей предварительного, текущего, этапного и итогового педагогического контроля по предмету «Физическая культура».

Если у учащихся есть противопоказания по состоянию здоровья, относящиеся к освоению физической культуры, оценка успеваемости производится с учетом ограничений и рекомендаций медицинских работников.

Оцениваемыми учебными достижениями учащихся по учебному предмету «Физическая культура» являются уровни освоения знаний, двигательных умений и навыков, физической подготовленности, изменение уровня физической подготовленности.

Основными функциями оценки достижений учащихся по предмету «Физическая культура» являются контролирующая, стимулирующая, диагностическая.

Контролирующая функция оценивания состоит в том, что она позволяет отслеживать уровень учебных достижений по освоению программного материала учащимися в трех видах учебной деятельности: обучение знаниям, обучение двигательным умениям и навыкам, воспитание физических качеств. Путем сопоставления результатов учебной деятельности с критериями уровней ее оценки в баллах, определяется уровень учебных достижений учащегося в баллах.

Стимулирующая функция тесно связана с контролирующей функцией. При правильном подходе к оценке учебных достижений, когда полученная отметка является не самоцелью, а средством самооценки учащимся эффективности своей учебной деятельности, ее повышение становится действенным стимулом учебной деятельности.

Диагностическая функция заключается в том, что результаты оценки успеваемости позволяют учителю определить достаточность содержания учебного материала, эффективность методики, другие факторы, препятствующие или способствующие эффективному усвоению учебного предмета. После содержательного анализа результатов оценки, могут быть приняты самые различные решения, связанные с программированием содержания вариативного компонента, корректировки методики учебного процесса и самостоятельных занятий учащегося, программирования его личных достижений.

Основными требованиями, предъявляемыми к оценке учебных достижений учащихся, являются: комплексность, справедливость, объективность, полнота и точность.

Комплексность оценки заключается в том, что при изучении учебного предмета «Физическая культура» оценивают результаты трех видов учебной деятельности: изучения знаний, освоения способов двигательной деятельности, повышения уровня функциональных возможностей. Результатами этих видов учебной деятельности являются, соответственно, знания, способы физкультурной деятельности, изменение уровня развития физических качеств, определяемое в процессе тестирования.

Справедливость оценки. Справедливой является оценка, которая определяется строго в соответствии с принятыми критериями. Неоправданные отклонения от этих критериев, недопустимы. Они отрицательно влияют на результаты учебной деятельности, приводят к ошибочным выводам при оценке факторов, влияющих на эффективность обучения и развития личности учащегося в процессе изучения учебного предмета «Физическая культура». Преподаватель должен умело использовать критерии оценки. Оценка должна быть ориентирована на учебные достижения учащегося, а не на

его недостатки. Оценивая результаты учебной деятельности учащегося, необходимо руководствоваться, прежде всего, полезностью результатов оценки для учащегося.

Объективность оценки. Объективность является одним из основных требований и условий ее справедливости. Она зависит от точности соблюдения учителем установленных критериев, выполнения требований и правил тестирования, профессиональной добросовестности учителя при использовании установленных критериев. Объективность оценки обеспечена в данном случае используемыми тестами, установленными критериями оценки, “чувствительностью” шкал к уровню освоения знаний, способов двигательной деятельности, изменению функциональных возможностей.

Полнота оценки. Имеет три аспекта. Первый состоит в том, насколько в ней отражены достижения в различных видах учебной деятельности. Второй – насколько полно оцениваются все виды учебной деятельности. Третий насколько она соответствует целям и педагогического контроля.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

I. 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 учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

II. 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 и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, 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	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	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	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. 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

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и	Исходный показатель соответствует низкому уровню	Учащийся не выполняет государственный стандарт,

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 определенный период времени	достаточному темпу прироста	подготовленности и незначительному приросту	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 определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем 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 учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Уровень двигательной подготовленности учащихся 16-17 лет

Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
	Юноши			Девушки		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные Бег 30 м, с	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	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
Координационные Челночный бег 3 x 10 м, с	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
Скоростно-силовые Прыжки в длину с места, см	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
Выносливость 6-минутный бег, м	1300 и выше 1300	1050-1200 1050-1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300-1400 1300-1400	1100 и ниже 1100
Гибкость Наклон вперед из положения стоя, см	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
Силовые Подтягивание: на	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

высокой переколадине из вися, кол-во раз (юноши), на низкой переколадине из вися лежа, кол-во раз (девушки)						
--	--	--	--	--	--	--