

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Подгорновская средняя общеобразовательная школа»
Муниципального образования «Муниципальный округ
Киясовский район Удмуртской Республики»**

Рассмотрено На заседание ШМО МКОУ «Подгорновская СОШ» Протокол №1 От 24 августа 2023 года	Принято На заседание совета МКОУ «Подгорновская СОШ» Протокол №1 От 25 августа 2023 года	Согласовано Заместитель директора по УР МКОУ «Подгорновская СОШ» _____/В.Н. Ипполитова/ От 25 августа 2023 года	Утверждаю Директор МКОУ «Подгорновская СОШ» _____/Е.В. Аширова/ Приказ № 140 От 25 августа 2023 года
---	--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 11 класса
2023-2024 учебный год

Программу составил: Корчемкин Илья Олегович
Учитель физической культуры
МКОУ «Подгорновская СОШ»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «физической культуре» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта программы по физической культуре, Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Основной образовательной программы основного общего образования МКОУ «Подгорновская СОШ», примерной рабочей программы Лях В.И, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М. «Просвещение», 2008. Программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура» М.Я.Виленский, М., «Просвещение», 2014, «Комплексной программы по физическому воспитанию 1-11 классов». Авторы В.И.Лях, А.А. Зданевич, 2010 г. На изучение предмета отводится 3 часа в неделю, итого 102 часа за учебный год

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.
- развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности:
- учеба - познание коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности.

Задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка 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.
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

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

– дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

На изучение предмета отводится 3 часа в неделю, итого 102 часа за учебный год

Тематическое планирование.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс 11
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2	Волейбол,	6
3	Баскетбол,	12
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Легкая атлетика	30
5	Лыжная подготовка	21
6	Русская лапта	9
7	Футбол	6
	ВСЕГО	102

Разделы рабочей программы:

1. Пояснительная записка.
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
3. Основное содержание учебного предмета.
4. Тематическое планирование с учётом рабочей программы воспитания.
5. Тематическое планирование.
6. Учебно-методическое обеспечение.
7. Критерии и нормы оценивания.
8. Контрольно-измерительные материалы.

2. Планируемые результаты освоение учебного предмета 11 класса.

К важнейшим личностным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования относятся следующие убеждения и качества:

1. В сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя (ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы; готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны; готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью) принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

2. В сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству): российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите; уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн); формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

3. В сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу: гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни; признание не отчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность; мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации; готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности; приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; готовность обучающихся

противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

4. В сфере отношений обучающихся с окружающими людьми: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению; способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь; формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

5. В сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре: мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества; 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; экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности; эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

6. В сфере отношении обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни: ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

7. В сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности; осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов; готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности; готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

8. В сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся: физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД

Выпускник научится:

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

Познавательные УУД:

Выпускник научится:

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
4. Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности

Коммуникативные УУД:

Выпускник научится:

1. Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
5. Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

4.3. Предметные УУД.

Выпускник научится:

1. определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
2. знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
3. знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
4. характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
5. характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
6. составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
7. выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
8. выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
9. практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
10. практически использовать приемы защиты и самообороны;
11. составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
12. определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
13. проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
14. владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
15. самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
16. выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
17. проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
18. выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
19. выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
20. осуществлять судейство в избранном виде спорта;
21. составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

3. Содержания учебного предмета 11 класс.

Физическая культура в современном обществе. Банные процедуры. Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Индивидуально-ориентированные здоровые сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе). Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Сохранение творческой активности и долголетия. Предупреждения профессиональных заболеваний и вредных привычек. Поддержании репродуктивной функции. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Предупреждение травматизма. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью. Техника выполнения упражнений. Соблюдением режимов физической нагрузки. Адаптивная физическая культура. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Лёгкая атлетика

Беговые упражнения. Спринтерский бег. Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции.

Совершенствование техники упражнений прыжках в длину и высоту с разбега. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре. Беговые упражнения. Эстафетный бег. Страховка. Полосы препятствий. Беговые упр. Техника бега на средние дистанции. Прикладно-ориентированные упражнения. Спортивная ходьба.

Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Эстафетный и кроссовый бег. Прыжки в длину и высоту с разбега. Метание гранаты.

Беговые упражнения. Кроссовая подготовка. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжковые упражнения. Прыжок в длину «прогнувшись». Метание мяча. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки). Прием нижней прямой подачи.

Прямой нападающий удар через сетку. Нападающий удар по мячу брошенному партнером. Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока

Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока. Индивидуальное блокирование в прыжке с места. Страховка при блокировании. Прием мяча после подачи.

Гимнастика.

Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Сеансы аутотренинга. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Релаксации и самомассажа. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Развитие силовых способностей и гибкости. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Акробатика. Лазанье. Упражнения и композиции. Правила ТБ и страховки во время занятий физическими упражнениями на уроках гимнастики. Группировка, перекаты в группировке. Кувырок вперед и назад. Помощь и страховка; демонстрация упражнений. Выполнение обязанностей командира отделения; установка и уборка снарядов. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Стойка на лопатках. Составление с помощью учителя простейших акробатических комбинаций. Опорный прыжок: вскок в упор присев; соскок

прогнувшись /козел в ширину, высота 80-100см/. Мальчики: вис согнувшись и прогнувшись; Девочки: смешанные висы. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов акробатики. Лазанье по канату (м); по гимнастической лестнице (д). ОРУ на гимнастических скамейках. Поднимание прямых ног в висе. Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Развитие силовых способностей и гибкости. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне и гимнастической перекладине. Упражнения на гимнастических брусьях.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Лыжные гонки

Виды лыжных соревнований. Техника безопасности. Одновременный двухшажный ход. Основные способы передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода. Коньковый ход. Подъемы. Торможение. Повороты. Спуски. Соревнования. Эстафеты. Инструктаж по Т/Б. Требования к одежде и обуви для занятия лыжным спортом. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Подбор лыжного инвентаря. Скользящий шаг. Повороты переступанием. Попеременный двухшажный ход. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игры: «Гонки с преследованием». Игры и эстафеты с использованием освоенных элементов лыжной подготовки. Передвижение на лыжах до 2 км. Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». Одновременный бесшажный ход. Передвижение по дистанции одновременным одношажным ходами. Игры на лыжах. Передвижение по дистанции попеременным двушажным и одновременным бесшажным ходами. Спуск с пологого склона – торможение «плугом». Одновременный двухшажный ход.

Баскетбол.

Передвижения игрока. Терминология избранной игры. Ведение мяча. Правила и организация проведения. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Перехват мяча. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Взаимодействие игроков. Передача мяча. Действия нападающего против нескольких защитников. Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Основные правила игры. Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Ведение мяча на месте и в движении в низкой, средней и высокой стойке. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов ловля, передача, ведение. Игры. Передачи мяча в парах и тройках. Игры, эстафеты из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. ОРУ. Остановка прыжком. Ведение мяча в разных стойках. Передачи мяча в парах и тройка. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Ведение с изменением направления и скорости. Упрощенная игра в мини-баскетбол. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выходи». Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций. Нападение быстрым прорывом (1:0). Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций. Игры и игровые задания 2:1. Игры и игровые задания 3:1. Игры и игровые задания 3:2; 3:3. Терминология избранной игры.

Лапта

Терминология. Влияние игровых элементов на развитие координационных способностей. Технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Воспитание нравственных и волевых качеств. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в лапте. Правила игры. Техника безопасности при занятии лаптой. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятии лаптой. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта. Развитие координационных способностей.

Футбол.

Удары по мячу. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Передача мяча. Правила и организация проведения соревнований. Ведение мяча. Остановка мяча грудью. Остановка мяча грудью. Отбор мяча толчком плеча к плечу. Подкатом. Финты. Удары головой. Игра головой. Использование корпуса. Обыгрыш сближающихся противников. Вбрасывание мяча. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)

4. Тематическое планирование с учётом рабочей программы воспитания.

№	Наименование разделов	Модуль воспитательной программы
1	Лёгкая атлетика	День Здоровья. Легкоатлетический кросс «Школьная Олимпиада по физической культуре» Легкоатлетическое четырёхборье «Шиповка Юных» Эстафеты, посвящённые «Дню Победы»
2	Спортивные игры	Первенство СОШ «Русская лапта» Первенство СОШ по баскетболу Первенство СОШ по «Настольному теннису» «Весёлые старты» Первенство СОШ «Волейбол» Игра «Снайпер»
3	Лыжная подготовка	Открытие лыжного сезона. Конкурс «Лыжня Зовёт» «Весёлые старты» на снегу. Первенство СОШ по лыжным гонкам «Лыжня России»
	Итого	

5. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура».

№	Тема урока	Элементы обязательного минимума образования	Требования к уровню подготовленности учащихся
1	Легкая атлетика Инструктаж по ТБ. Биомеханические	Индивидуально-ориентированные здоровые сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта

	основы техники бега, прыжков, метаний.	ходьба и бег. Планирование занятий физической культурой. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 50–60 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. Банные процедуры.	
2	Спринтерский бег. Старт разгон и бег по дистанции.	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта
3	Финиширование в спринтерском беге.	Предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 90–100 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта
4	Бег 100м на результат.	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта
5	Президентские состязания.	Подготовка к сдаче норм ГТО.	
6	Прыжок в длину.	Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов
7	Подбор разбега. Отталкивание в прыжках. Приземление.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Разбег Отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств. Приземление в прыжках Основы прыжков	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов
8	Прыжок в длину «согнув ноги».	Сеансы аутотренинга. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шагов
9	Метания. Виды метаний.	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Т/Б.	Уметь метать мяч на дальность с разбега зная технику безопасности.
10	Финальное усилие.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель

		атлетике,	
11	Метание гранаты.	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату на дальность
12	Кроссовая подготовка.	Кросс по пересеченной местности. Т/Б. в беге. Развитие выносливости. Распределение сил по дистанции. Финиширование в беге на длинные дистанции. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Уметь распределять силы по дистанции, финишировать.
13-14	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Передачи мяча на месте, перемещения.	Планирование занятий физической культурой. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Инструктаж по ТБ Передача мяча различными способами. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия
15-17	Передача мяча в движении, броски.	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Передачи мяча в движении. Броски мяча со средней дистанции. Зонная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
18-20	Передачи с сопротивлением, броски.	Передачи мяча в движении с сопротивлением. Броски мяча со средней линии с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска) Учебная игра.	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия
21-24	Сочетание приемов. Индивидуальные действия.	Сочетание приемов: ведение, штрафной бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска) Нападение через заслон. Двусторонняя игра. Действия нападающего против нескольких защитников. Тактика игры. Судейство. Т/Б.	Уметь выполнять в игровой ситуации тактико-технические действия
25-26	Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Висы и упоры. Малая перекладина. Брусья	Планирование занятий физической культурой. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине Угол в упоре. Повтор изученного в 9 кл. размахивание изгибами и подтягиванием. Подъем разгибом. Оборот назад. Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, и брусьях.
27-28	Соскок прогнувшись. Комбинации из ранее изучены элементов.	Адаптивная физическая культура. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Развитие силы подтягивание, подъем переворотом. Размахивания. Соскок махом назад, вскок в упор прогнувшись, опускание в вис сидя, вис прогнувшись, переворот в упор. Соскок с поворотом	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине; комбинацию на брусьях
29	Акробатика. Равновесие. Комбинация из	Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и	

	изученных элементов.	избирательного воздействия на основные мышечные группы. Подтягивание на перекладине Угол в упоре. Повтор изученного в 9 кл. Размахивание изгибами и подтягиванием. Подъем разгибом.оборот назад. Спад дугой вперед махом назад соскок. Подготовка к сдаче норм ГТО.	
30	Кувырки вперед и назад. Комбинации из элементов.	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Повороты в движении. Перестроение в движении «разведением и слиянием». ОРУ на гибкость. Длинный кувырок. Кувырок вперед и назад. Стойка на голове с выходом в стойку на руках (с помощью.) равновесие. Мост, равновесие. Кувырки. Комбинации. Ходьба по бревну. Повороты, соскок прогнувшись	Уметь выполнять строевые приемы, акробатические элементы Знать Т/Б
31-32	Стойка на голове и руках.	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Равновесие в сторону, кувырок вперед -назад, стойка на голове и руках, кувырок прыжок прогнувшись.«Ласточка»-кувырок вперед-назад- стойка на лопатках кувырок в полушпагат, мост	Уметь выполнять строевые приемы, акробатические элементы Знать Т/Б
33	Комбинации из элементов.	Релаксации и самомассажа. Равновесие в сторону, кувырок вперед - назад, стойка на голове и руках, кувырок прыжок прогнувшись.«Ласточка»-кувырков вперед-назад- стойка на лопатках кувырок в полушпагат, мост	Уметь выполнять комбинацию из изученных элементов.
34-35	Брусья подъем махом вперед.	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах). Т/Б. И.П. - упор на предплечьях, размахивание, подъем махом вперед, кувырок вперед, сед ноги врозь, перехват, стойка на предплечьях, кувырок вперед, упор , размахивание , соскок махом назад с поворотом на 90 градусов. Вис сидя, толчком одной махом другой вис прогнувшись, оборот вперед в упор, сед углом рука в сторону, встать, равновесие, соскок махом назад	Уметь выполнять комбинацию из изученных элементов.
36	Комбинация из элементов на брусьях.	Сеансы аутотренинга. Т/Б.Ю. И.П. - упор на предплечьях, размахивание, подъем махом вперед, кувырок вперед, сед ноги врозь, перехват, стойка на предплечьях, кувырок вперед, упор, размахивание, соскок махом назад с поворотом на 90 градусов. Вис сидя, толчком одной махом другой вис прогнувшись, оборот вперед в упор, сед углом рука в сторону, встать, равновесие, соскок махом назад	Уметь выполнять комбинацию из изученных элементов.
37-38	Лазание по канату.	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные	Уметь выполнять прыжки через

	Прыжки через скакалку.	движения. Лазание в два и три приема. Техника исполнения. Лазание на выносливость. Прыжки через скакалку. Работа на снарядах по желанию Т/Б	скакалку, лазать по канату.
39-40	Фазы опорного прыжка.	Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату. Фазы опорного прыжка. Развитие силы Опорный прыжок конь в длину; конь в ширину	Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину
41	Итоговый.	Техника прыжка через коня. Прием задолженностей. Подтягивание на перекладине	
42	Волейбол Инструктаж по ТБ. Передача мяча сверху 2-мя руками в парах и тройках.	Планирование занятий физической культурой. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. ТБ на уроках волейбола Основные правила игры в волейбол и «пионербол». Терминология технических приемов игры в волейбол. Передача мяча сверху 2-мя руками. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять передачу мяча сверху 2-мя руками
43	Передача мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку.	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей. Передача мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку. Двусторонняя игра. Т/Б в игре.	Уметь выполнять передачу мяча снизу после перемещения вперед; передачу мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку.
44	Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки.	Влияние игровых упражнений на развитие двигательных способностей. Передача мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки Т/Б в игре. Двусторонняя игра.	Уметь отбивать мяч кулаком у верхнего края сетки.
45	Прием мяча отраженного сеткой.	Передача мяча в тройках и парах у сетки с последующей передачей через сетку. Отбивание мяча кулаком у верхнего края сетки. Прием мяча отраженного сеткой. Т/Б в игре. Двусторонняя игра.	Уметь отбивать мяч кулаком у верхнего края сетки; принимать мяч отраженного сеткой.
46-48	Верхняя прямая подача. Нападающий удар и блокирование.	Сеансы аутотренинга. Верхняя прямая подача. Прием подачи, передача к сетке в зону 3, передача в зону 4, 2, нападающий удар или передача мяча на сторону соперника в прыжке. Двусторонняя игра. Техника безопасности в игре.	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу мяча, принимать снизу двумя руками, передавать в зону 3 с посл перчей в зону 2 и 4.
49	Лыжная подготовка Инструктаж по ТБ. Лыжная подготовка. Способы передвижения на лыжах.	Поддержании репродуктивной функции. Планирование занятий физической культурой. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. ТБ на уроках лыжной подготовки. Строевая подготовка с лыжами в руках, правила проведения самостоятельных занятий. Способы передвижения на лыжах. Передвижение попеременно двухшажным ходом. Передвижение одновременными ходами.	Уметь выполнять строевые приемы с лыжами в руках, знать способы передвижения на лыжах.

50	Попеременный двухшажный ход.	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. ТБ на уроках лыжной подготовки. Адаптивная физическая культура. Способы передвижения на лыжах. Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Передвижение п\п2-х шажным ходом от 1200м до 2,700м. Развитие выносливости.	Уметь перемещаться попеременным двухшажным ходом по пересеченной местности с различной скоростью.
51	Одновременный бесшажный и одношажный ход, основной и стартовый варианты.	Особенности физической подготовки лыжника Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход — основной и стартовый варианты. Техника перемещения. Развитие координации, выносливости. Эстафеты.	Уметь Выполнять стартовый вариант 1вр 1ш -го хода. Знать особенности физической подготовки лыжника
52-53	Переход с одновременных ходов на попеременные.	Одновременный одношажный стартовый и основной варианты. Т/безопасности при перемещении по дистанции. Перемещение изученными способами от 2000 до 3500 метров.	Уметь выполнять согласованные движения рук при перемещении изучаемыми способами
54-55	Подъем в гору скользящим шагом.	Сеансы аутотренинга. Подъем в гору скользящим шагом Т/безопасности при торможениях. Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров. Т/Б при преодолении подъема.	Уметь выполнять спуски в различных стойках, подъем в гору скользящим шагом
56-57	Преодоление препятствий. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции. Преодоление чашебного участка. Т/Б при прохождении дистанции. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Уметь преодолевать естественные препятствия, знать основные элементы тактики в лыжных гонках.
58-61	Горнолыжная техника.	Повторение ранее изученного материала. Спуски с поворотами и торможениями. Передвижение на лыжах до 3 км	Уметь выполнять повороты и торможения при спуске со склонов, проходить дистанцию до 3000м
62-65	Коньковые хода.	Повторение ранее изученного материала. Передвижение на лыжах коньковым ходом (при наличии условий). Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до 3,500м	Уметь перемещаться коньковым ходом. проходить дистанцию до 3500м
66-68	Переход с хода на ход.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м до 4000м по пересеченной местности. Развитие выносливости.	Уметь переходить с хода на ход; преодолевать дистанцию по самочувствию
69	Прохождение зачетной дистанции.	Прохождение дистанции без учета времени. Развитие выносливости. Т/Б при прохождении дистанции.	Уметь проходить дистанцию: д-3000м ю-5000м
70	Футбол. Инструктаж по ТБ. Удары мяча, остановка мяча, правила игры.	Планирование занятий физической культурой. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. ТБ. Удары по неподвижному мячу и летящему мячу, остановки мяча. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Двусторонняя игра. Правила и	техника исполнения

		организация проведения соревнований	
71	Удары мяча.	Удары головой (серединой лба, боковой часть лба в прыжке и с разбега). Двусторонняя игра	техника исполнения
72	Остановки, отбор.	Остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом	техника исполнения
73	Обманные движения.	Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу. Финты	техника исполнения
74	Командные действия.	Двусторонняя игра по основным правилам	Уметь взаимодействовать в игре выполнять технические действия
75	Командные действия.	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Уметь взаимодействовать в игре выполнять технические действия
76	Лапта. Инструктаж по ТБ. Правила игры.	Планирование занятий физической культурой. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Терминология. ТБ на уроках спортивных. Технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта. Терминология. Передача мяча в парах, после перемещения вперед в колонах и тройках. Развитие координационных способностей. Двусторонняя игра.	Уметь выполнять передачи мяча, ловить мяч двумя руками. Знать правила игры
77-79	Действия игроков в защите.	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Воспитание нравственных и волевых качеств. Передача мяча в сторону бегущего игрока. Т/Безопасности при осаливании перебегающего игрока. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий. Развитие координационных способностей, ловкости Двусторонняя игра.	Уметь выполнять передачи теннисного мяча в движении. Осаливать бегущего игрока.
80-82	Действия игроков в нападении. Удары по мячу.	Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятии лаптой. Удары по мячу (далекие, высокие, диагональные). Действительный удар. Перебегание из города в город. Тактика и взаимодействие игроков, влияние игровых элементов на развитие координационных способностей. Двусторонняя игра.	Уметь выполнять удары по мячу битой, перемещаться, меняя направление движения (от мяча)
83-84	Тактика игры в защите и нападении.	Удары по мячу (далекие, высокие, диагональные). Тактика игры в защите и нападении. Перебегание из города в город Т/безопасности в игре. Развитие координационных способностей. Двусторонняя игра. Организация и проведение соревнований.	Уметь взаимодействовать с товарищами в игре Выполнять подачу и удары по мячу
85	Легкая атлетика Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Спринтерский бег.	Планирование занятий физической культурой. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Низкий старт до 20–30 м, бег с ускорением 40–50 м, встречная эстафета,	Уметь правильно принимать положение низкого старта. Выбегать со старта

		специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье.	
86	Стартовый разгон.	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Низкий старт набор скорости (пробегание 30 м), бег с ускорением 70–80 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты.	Уметь выполнять СБУ. Принимать низкий старт и выбегать с низкого старта
87	Бег по дистанции на 100м.	Адаптивная физическая культура. Высокий старт до 20–30 м, бег с ускорением 80-100 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта
88	Бег 100 м.	Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения, Бег на результат 100 м. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Игра Лапта.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта
89	Прыжок в длину с разбега.	Обучение подбору разбега в прыжках в длину Прыжок с 7–9 шагов разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО.	Уметь подбирать разбег в прыжках в длину.
90-91	Прыжки в длину Метание гранаты.	Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. ОРУ. СБУ. Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину с разбега, метать гранату на дальность.
92	Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги» на результат и технику выполнения. Подвижная игра — Лапта.	Уметь прыгать в длину с разбега,
93-95	Метание гранаты на дальность. Финальное усилие.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты на дальность. Пробегание дистанции до 2500м в медленном темпе развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.	Уметь метать мяч с разбега. Пробегать в медленном темпе до 2,5 км
96	Метание гранаты на дальность.	Сеансы аутотренинга. ОРУ. Метание мяча в цель и на дальность. Т/Б при метании мяча. Бег в равномерном темпе до 2700 м. Развитие выносливости скоростно-силовых качеств.	Уметь метать мяч на дальность с 3-5 шагов разбега
97	Кроссовая подготовка.	Равномерный бег 15 минут. Техника бега по пересеченной местности. Дыхание при беге, безопасность во время бега. Подвижные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 15 минут
98-99	Распределение сил по дистанции.	Бег 1000м Равномерный бег 15 минут. Чередование бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	Уметь распределять силы по дистанции, бегать в равномерном темпе до 20 минут
100-101	Бег на выносливость.	Бег 2000 и 3000м на результат. Т/Б при беге. Распределение сил по дистанции.	Уметь пробегать 3000м- Ю, и 2000м
102	Игры по выбору учащихся.	Равномерный бег 20 минут. Подвижные игры по выбору учащихся. Развитие выносливости, ловкости.	Уметь бегать в равномерном темпе.

6. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

№	Наименование	Автор	Издательство, год
1	«Комплексной программы по физическому воспитанию 1-11 классов». В.И.Лях, А.А.Зданевич,	В.И.Лях, А. А .Зданевич,	М.: Просвещение, 2010 г
2	Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры	Э. Найминов	М., 2001.
3	Методика преподавания гимнастики в школе	Макаров, А. Н.	М., 2000.
4	Практикум по лёгкой атлетике	Макаров, А. Н.	М., 1990.
5	Физкультурно-оздоровительная работа в школе	Кузнецов. В. С., Колодницкий , Г. А	М., 2003.
6	Урок в современной школе	Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков	М., 2004.
7	Журнал «Физическая культура в школе».		

7. Критерии и нормы оценивания.

Текущие оценки выставляются за выявленные знания по содержанию программы и знаний в области физической культуры и здорового образа жизни, уровень овладения двигательными умениями и навыками, уровень владения способами и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Знания

Для оценивания уровня знаний используются: 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 примеры из практики, своего опыта.	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробела в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	За непонимание и незнание материала программы.

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»
<p>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</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, ученик допустил не более двух незначительных ошибок, но выполнил двигательное действие недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений</p>	<p>Двигательное действие в основном выполняется правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. 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>

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения, индивидуально или фронтально во время любой части урока.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, умеет самостоятельно организовывать место занятий, подбирать средство и инвентарь и применять их в отдельных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</p>	<p>Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью, допускает незначительные ошибки в подборе средств, контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</p>	<p>Учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений. Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. Посредственное отношение к собственной успешности.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

Уровень физической подготовленности учащихся

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста показателей. 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.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательному 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.

Практическая часть для учащихся 11 класса.

НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	4.8	5.1	5.2	5.1	5.6	5.8
Прыжок в длину с места (см)	210	200	180	195	175	165
6-ти минутный бег (м)	1400	1300	1250	1200	1100	1000
Подтягивание (раз)	18	15	11	11	9	7
Бег 100 м (сек)	14.5	14.9	15.5	16.5	17.0	17.3
Прыжок в длину с разбега (см)	440	400	340	375	340	300
Прыжок в высоту (см)	135	130	115	120	115	105
Метание гранаты 700-500 гр (м)	32	26	22	18	13	11
Бег 3000-2000м (мин)	15.0	16.0	17.0	10.1	11.4	12.4
Бег на выносливость (мин)	19	17	15	17	16	14

Гибкость (см)	12	9	5	14	12	7
Поднимание туловища (раз)	50	45	38	-	-	-
Угол в упоре (сек)	5	4	3	-	-	-
Подъём переворотом (раз)	3	2	1	-	-	-
Сгибание рук в упоре на брусьях (раз)	10	7	4	-	-	-
Челночный бег 3x10 м (сек)	7.6	8.0	8.2	8.7	9.3	9.7
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз).	135	125	115	145	135	125
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд (кол-во раз)	25	21	16	23	20	15