



с.Старое Эштебенькино

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СРЕДНЕГО (ПОЛНОГО) ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА Статус документа

Рабочая программа курса на базовом уровне «Информатика» среднего общего образования составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- «Федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования», утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03. 2004 г. № 1089 (в ред. 07.06.2017);
- Примерных программ среднего общего образования.

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с перечнем учебников входящих в федеральный перечень учебников. Перечень учебников ежегодно утверждается приказом директора образовательной организации.

### Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно- процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В примерной программе для среднего общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно- оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно- ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия примерной программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. Отличительной особенностью этого раздела примерной программы, является предоставление возможности учащимся осуществлять углубленную подготовку по одному из базовых видов спорта. Определение вида спорта устанавливается решением педагогического Совета образовательного учреждения, исходя из интересов большинства учащихся, имеющих в школе спортивных традиций и квалифицированных учителей (тренеров), а также его популярности и массовости в конкретном регионе. Принимая решение об углубленном освоении одного из видов спорта, предусматривается и соответствующее для этого увеличение объема часов (до 15%), который формируется за счет его уменьшения по другим темам раздела «Спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

### **Цели**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется 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 специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой 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.

### **Место предмета в базисном учебном плане**

Рабочая программа соответствует учебному плану школы (рассчитано на 3 часа в неделю, за год – 102 часа, за два года – 204 часа). Распределение часов по темам в рабочей программе произведено с учетом уровня подготовки обучающихся.

### **Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

Примерная программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и

правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

### **Результаты обучения**

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ**

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:***

### **знать/понимать**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

### **уметь**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
- 

## **ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 10 -11 КЛАССОВ**

Задачи физического воспитания учащихся 10—11 классов направлены на:

содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;  
расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;  
дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;  
формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;  
закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;  
формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;  
дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

## **УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ СРЕДНЮЮ ШКОЛУ**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### **Объяснять:**

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;  
роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

### **Характеризовать:**

индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;  
особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;  
особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;  
особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;  
особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;  
особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

### **Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;

организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;  
культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;  
профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;  
экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

### **Проводить:**

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

### **Составлять:**

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

### **Определять:**

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

### **Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,0 с 14,3 с	5,4 с 17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10 раз 215 см	14 раз 170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с	10 мин 00 с

### **Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5Х2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

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

**В единоборствах:** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

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

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 3), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

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

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

**Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием.** Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

*Таблица 3* Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3хЮм, с	16 17	8,2 и н,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и 7,2	9,7 и !,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и 190	195-210 205-220	230 и 240	160 и III	170-190 170-190	210 и 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и 1000	1300-1300	1500 и 1500	900 и ниже	1050-1050	1300 и 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине лежа (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

## Основное содержание

### ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ( СЕТКА ЧАСОВ)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10 (юн, дев)	11 (юн, дев)
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>63</b>	<b>63</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21
1.4	Легкая атлетика	21	21
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>39</b>	<b>39</b>
2.1	Льжи (волейбол)	21	21
2.2	Кроссовая подготовка	18	18

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия (Приложение 1) и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходя за рамки Требований Государственного стандарта.

**ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

п/п №	Тема беседы	На каком уроке
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1,28,49,79
2.	Питание и питьевой режим	7,33,59,85
3.	Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ	12,38,64,90
4.	Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия	18,44,70,96
5.	Самоконтроль с применением функциональной пробы, антропометрические измерения. Дневник самоконтроля	8,34,60,86
6.	Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений	13,39,65,91
7.	Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время Предстартовое состояние, «второе дыхание» Приглашение в Олимпийский мир	24,51,76,102
8.	Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты	14,40,66,92
9.	Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений	25,52,77
10	Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений	2,27,54,80
11	Влияние физкультуры на репродуктивную функцию человека	15,41,67,93
12	Что лежит в основе отказа от вредных привычек	11,37,63,89
13	Как правильно экипировать себя для 2-3-х дневного похода	22,48,74,100
14	Современные системы физических упражнений	19,45,71,97
15	Признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению	26,53,78
16	Порядок составления комплекса утренней гимнастики	21,47,73,99
17	Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости, гибкости	10,36,62,88
18	Воздействие физкультурминутки на сердечно сосудистую систему	3,29,55,81
19	Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний	17,43,69,95
20	Двигательный режим	4,30,56,82
21	Основные формы занятий физической культурой	16,42,68,94
22	Звезды советского и российского спорта	5,31,57,83
23	Поведение в экстремальных ситуациях	9,35,61,87
24	Тренировочные нагрузки и контроль за ними па ЧСС	23,50,75,101
25		20,46,72,98
26		6,32,58,84

**ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

№ п/п	Виды домашнего задания	На каком уроке
1.	Комплекс утренней гимнастики	1,28,49,79
2.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	3,29,78,80
3.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	13,30,87
4.	Комплекс упражнений на профилактику близорукости	14,31,82
5.	Упражнения на снятие усталости	2,48,55,65,83,95,100
6.	Равномерный бег, ускорения	5,10,84,96,99
7.	Прыжки со скакалкой	8,45,56,77,85,98
8.	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	4,50,76,86,101
9.	Специальные дыхательные упражнения	6,51,74,87,102
10.	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	21,46,75,88
11.	Броски легких предметов на дальность и цель	7,9,89,97
12.	Комплекс упражнений на развитие гибкости	32,37,47
13.	Комплекс упражнений на развитие координации	15,23,38
14.	Приседания на одной ноге	33,39,66
15.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	34,40,67
16.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20,41,68
17.	Акробатические упражнения	35,42
18.	Скользкий шаг без палок и с палками	52,61,69
19.	Подъемы и спуски с небольших склонов	53,62,70
20.	Передвижение на лыжах до 5 км	57,60,63,71
21.	Комплекс упражнений на развитие силы	36,43,58,72
22.	Комплекс упражнений на развитие выносливости	54,59,64,73
23.	Ловля и передача мяча на месте	11,90
24.	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока	12,91
26.	Упражнения на развитие реакции	16,24,44,92
27.	Упражнения на развитие быстроты	17,25,93
28.	Упражнения на развитие ловкости	18,26,94
29.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	19,22,27

#### РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>87</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	22
1.3	Спортивные игры	22
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств (оздоровительная гимнастика)	11
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>15</b>
2.1	Спортивные игры	9
2.2	Лыжная подготовка	6

#### ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ 10 КЛАССА

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть		2 четверть		3 четверть		4 четверть	
1	Основы знаний		В процессе урока							
2	Легкая атлетика	21	10							11
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	28		16					13	
4	Гимнастика с элементами акробатики	18			18					
5	Элементы единоборств оздоровительная гимнастика	11			3		6			
6	Лыжная подготовка	24					24			
	Всего часов:	102	27		21		30			24

#### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>	27		
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	10		
1	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повороты в движении. Учить эстафетному бегу. Медленный бег до 4 мин.	1	02.09-09.09	
2	2	Бег 30 м с высокого старта. Совершенствовать технику эстафетного бега. Бег 4 мин.	1		
3	3	Специальные и подготовительные упражнения по прыжкам. Совершенствовать передачу палочки в зоне передачи. Прыжок в длину с места	1		
4	4	Повторить челночный бег 10х10м с учётом результата. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 6 мин.	1	12.09-16.09	
5	5	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Повторение техники метания гранаты. Медленный бег 6 мин.	1		
6	6	Совершенствовать технику метания гранаты. Прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 100м. Бег в медленном темпе 7 мин.	1		
7	7	Совершенствовать технику метания гранаты. Учёт техники прыжка в длину с разбега. Медленный бег 8 мин с ускорениями по 50м.	1	19.09-23.09	
8	8	Совершенствовать технику метания гранаты на дальность. Преодоление полосы препятствий. Бег до 9 мин с ускорениями по 60-80м.	1		
9	9	Преодоление полосы препятствий. Учёт техники метания гранаты на дальность. Бег 10 мин с ускорениями по 60м 4-5 раз.	1		
10	10	Совершенствовать скорость, ловкость и умения в преодолении полосы препятствий. Бег 1000м на время.	1	26.09-30.09	
		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	17		
11	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач			

		мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
12	2	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
13	3	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	03.10-07.10	
14	4	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1		
15	5	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1		
16	6	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	10.10-14.10	
17	7	Учебная игра в баскетбол	1		
18	8	Игра в баскетбол по правилам	1		
19	9	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1	17.10-21.10	
20	10	Прием мяча отраженного от сетки	1		
21	11	Варианты техники приема и передач мяча	1		
22	12	Варианты подач мяча	1	24.10-28.10	
23	13	Варианты нападающего удара через сетку	1		
24	14	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1		
25	15	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	31.10-04.11	
26	16	Учебная игра в волейбол	1		
27	17	Игра в волейбол по правилам	1		
		<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>21</b>		
		<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ</b>	18/3		
28	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	1	14.11-18.11	
29	2	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)	1		
30	3	Лазанье по канату на скорость	1		
31	4	Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д)	1	21.11-25.11	
31	5	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1		
33	6	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д)	1		
34	7	Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	1	28.11-02.12	
35	8	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1		
36	9	Лазанье по двум канатам	1		
37	10	Строевые упражнения - чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине, брусках.	1	05.12-09.12	
38	11	Акробатическая комбинация Лазанье по канату	1		
39	12	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1		
40	13	Строевые упражнения - чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине, брусках.	1	12.12-16.12	
41	14	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю);	1		

		разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.			
99	8	Закрепить технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1		
100	9	Совершенствовать технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1	21.05-25.05	
101	10	Учёт техники метания гранаты. Бег 3000 и 2000 м.	1		
102	11	Учет - челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание, поднимание туловища. Итоги за год.	1		

### **ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ**

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

#### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

#### **По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

#### **По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей

выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю

для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

(Приложение 1)

№ п/п	Темы при изменении климатических условий	Кол-во часов	Дата	Примечания
1	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника	1		
2	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1		
3	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника	1		
4	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
5	Учебная игра в баскетбол	1		
6	Игра в баскетбол по правилам	1		
7	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1		
8	Варианты техники приема и передач мяча	1		
9	Варианты подач	1		
10	Варианты нападающего удара через сетку	1		
11	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
12	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника	1		
13	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1		
14	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника	1		
15	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
16	Учебная игра в баскетбол	1		
17	Игра в баскетбол по правилам	1		
18	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1		
19	Варианты техники приема и передач мяча	1		
20	Варианты подач	1		
21	Варианты нападающего удара через сетку	1		
22	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
23	Варианты нападающего удара через сетку	1		
24	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		

**ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

п/п №	Тема беседы	На каком уроке
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1,28,49,79
2.	Питание и питьевой режим	7,33,59,85
3.	Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ	12,38,64,90
4.	Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия	18,44,70,96
5.	Самоконтроль с применением функциональной пробы, антропометрические измерения. Дневник самоконтроля	8,34,60,86
6.	Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений	13,39,65,91
7.	Особенности проведения закалывающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время	24,51,76,102
8.	Предстартовое состояние, «второе дыхание»	14,40,66,92
9.	Приглашение в Олимпийский мир	25,52,77
10.	Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты	2,27,54,80
11.	Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений	15,41,67,93
11.	Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений	
12.	Влияние физкультуры на репродуктивную функцию человека	11,37,63,89
	Что лежит в основе отказа от вредных привычек	22,48,74,100
13.	Как правильно экипировать себя для 2-3-х дневного похода	19,45,71,97
14.	Современные системы физических упражнений	26,53,78
15.	признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению	21,47,73,99
16.	порядок составления комплекса утренней гимнастики	10,36,62,88
17.	Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости, гибкости	3,29,55,81
18.	Воздействие физкультурминутки на сердечно сосудистую систему	17,43,69,95
19.	профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний	4,30,56,82
20.	Двигательный режим	16,42,68,94
21.	Основные формы занятий физической культурой	5,31,57,83
22.	Звезды советского и российского спорта	9,35,61,87
23.	поведение в экстремальных ситуациях	23,50,75,101
24.	Тренировочные нагрузки и контроль за ними па ЧСС	20,46,72,98
25.		6,32,58,84
26.		

**ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

№ п/п	Виды домашнего задания	На каком уроке
1.	Комплекс утренней гимнастики	1,28,49,79
2.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	3,29,78,80
3.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	13,30,87
4.	Комплекс упражнений на профилактику близорукости	14,31,82
5.	Упражнения на снятие усталости	2,48,55,65,83,95,100
6.	Равномерный бег, ускорения	5,10,84,96,99
7.	прыжки со скакалкой	8,45,56,77,85,98
8.	приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	4,50,76,86,101
9.	Специальные дыхательные упражнения	6,51,74,87,102
10.	прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	21,46,75,88
11.	Броски легких предметов на дальность и цель	7,9,89,97
12.	Комплекс упражнений на развитие гибкости	32,37,47
13.	Комплекс упражнений на развитие координации	15,23,38
14.	приседания на одной ноге	33,39,66
15.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	34,40,67
16.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20,41,68
17.	Акробатические упражнения	35,42
18.	Скользкий шаг без палок и с палками	52,61,69
19.	подъемы и спуски с небольших склонов	53,62,70
20.	передвижение на лыжах до 5 км	57,60,63,71
21.	Комплекс упражнений на развитие силы	36,43,58,72
22.	Комплекс упражнений на развитие выносливости	54,59,64,73
23.	Ловля и передача мяча на месте	11,90
24.	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока	12,91
26.	Упражнения на развитие реакции	16,24,44,92
27.	Упражнения на развитие быстроты	17,25,93
28.	Упражнения на развитие ловкости	18,26,94
29.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	19,22,27

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>87</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	21
1.3	Спортивные игры	21
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	9
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>15</b>
2.1	Спортивные игры	9
2.2	Лыжная подготовка	6

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА  
ДЛЯ 11 КЛАССА**

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть		2 четверть		3 четверть		4 четверть	
1	Основы знаний		В процессе урока							
2	Легкая атлетика	21	10							11
3	подвижные игры с элементами спортивных игр	30		17					13	
4	Гимнастика с элементами акробатики	18			18					
5	Элементы единоборств	9				3		6		
6	Лыжная подготовка	24					24			
	Всего часов:	102	27		21		30		24	

#### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	примечани
		<b>I ЧЕТВЕРТЬ</b>	27		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10		
1	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. повороты в движении. Учить эстафетному бегу. Медленный бег до 4 мин.	1	02.09-09.09	
2	2	Бег 30 м с высокого старта. Совершенствовать технику эстафетного бега. Бег 4 мин.	1		
3	3	Специальные и подготовительные упражнения по прыжкам. Совершенствовать передачу палочки в зоне передачи. прыжок в длину с места	1		
4	4	повторить челночный бег 10х10м с учётом результата. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 6 мин.	1	12.09-16.09	
5	5	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. повторение техники метания гранаты. Медленный бег 6 мин.	1		
6	6	Совершенствовать технику метания гранаты. прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 100м. Бег в медленном темпе 7 мин.	1		
7	7	Совершенствовать технику метания гранаты. Учёт техники прыжка в длину с разбега. Медленный бег 8 мин с ускорениями по 50м.	1	19.09-23.09	
8	8	Совершенствовать технику метания гранаты на дальность. преодоление полосы препятствий. Бег до 9 мин с ускорениями по 60-80м.	1		
9	9	преодоление полосы препятствий. Учёт техники метания гранаты на дальность. Бег 10 мин с ускорениями по 60м 4-5 раз.	1		

10	10	Совершенствовать скорость, ловкость и умения в преодолении полосы препятствий. Бег 1000м на время.	1	26.09-30.09	
		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>17</b>		
11	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
12	2	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
13	3	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	03.10-07.10	
14	4	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1		
15	5	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1		
16	6	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	10.10-14.10	
17	7	Учебная игра в баскетбол	1		
18	8	Игра в баскетбол по правилам	1		
19	9	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1	17.10-21.10	
20	10	Прием мяча отраженного от сетки	1		
21	11	Варианты техники приема и передач мяча	1		
22	12	Варианты подач мяча	1	24.10-28.10	
23	13	Варианты нападающего удара через сетку	1		
24	14	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1		
25	15	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	31.10-04.11	
26	16	Учебная игра в волейбол	1		
27	17	Игра в волейбол по правилам	1		
		<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>21</b>		
		<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ</b>	<b>18/3</b>		
28	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	1	14.11-18.11	
29	2	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)	1		
30	3	Лазанье по канату на скорость	1		
31	4	Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д)	1	21.11-25.11	
31	5	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1		
33	6	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д)	1		
34	7	Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	1	28.11-02.12	
35	8	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1		
36	9	Лазанье по двум канатам	1		



37	10	Строевые упражнения - чёткость выполнения. повторить упражнения на перекладине, брусьях.	1	05.12-09.12	
38	11	Акробатическая комбинация Лазанье по канату	1		
39	12	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1		
40	13	Строевые упражнения - чёткость выполнения. повторить упражнения на перекладине, брусьях.	1	12.12-16.12	
41	14	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)	1		
42	15	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1		
43	16	Акробатическая комбинация.	1	19.12-23.12	
44	17	Опорный прыжок. Отжимания.	1		
45	18	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1		
46	19	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату.	1	26.12-29.12	
47	20	Комбинация из ранее изученных элементов на брусьях	1		
48	21	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастиче- ком бревне	1		
		<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>30</b>		
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ	24/6		
49	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1	12.01-20.01	
50	2	Скользкий шаг без палок и с палками	1		
51	3	попеременный двухшажный ход	1		
52	4	подъем в гору скользящим шагом	1		
53	5	Одновременные ходы	1	23.01-27.01	
54	6	повороты переступанием в движении	1		
55	7	Техника конькового хода. Эстафеты.	1		
56	8	попеременные ходы	1	30.01-04.02	
57	9	Торможение и поворот упором	1		
58	10	переход с одновременных ходов на попеременные	1		
59	11	переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	06.02-10.02	
60	12	переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1		
61	13	преодоление подъемов и препятствий	1		
62	14	Элементы тактики лыжных ходов	1	13.02-17.02	
63	15	прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1		
64	16	Техника конькового хода. Эстафеты.	1		
65	17	переход с одновременных ходов на попеременные	1	20.02-24.02	
66	18	Преодоление подъемов и препятствий	1		
67	19	Переход с хода на хол в зависимости от условий	1		

		переменной скоростью до 10 мин.			
96	5	Закрепить технику прыжка в длину с разбега. бег с переменной скоростью до 10 мин.	1		
97	6	Учёт техники прыжка в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1	14.05-18.05	
98	7	Учить технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1		
99	8	Закрепить технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1		
100	9	Совершенствовать технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1	21.05-25.05	
101	10	Учёт техники метания гранаты. Бег 3000 и 2000 м.	1		
102	11	Учет - челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание, поднимание туловища. Итоги за год.	1		

### ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

при выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

#### По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

#### По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

### По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных

учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

(Приложение 1)

№ п/п	Темы при изменении климатических условий	Кол-во часов	Дата	Примечания
1	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника	1		
2	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1		
3	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника	1		
4	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
5	Учебная игра в баскетбол	1		
6	Игра в баскетбол по правилам	1		
7	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1		
8	Варианты техники приема и передач мяча	1		
9	Варианты подач	1		
10	Варианты нападающего удара через сетку	1		
11	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
12	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника	1		
13	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1		
14	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника	1		
15	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
16	Учебная игра в баскетбол	1		
17	Игра в баскетбол по правилам	1		
18	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1		
19	Варианты техники приема и передач мяча	1		
20	Варианты подач	1		
21	Варианты нападающего удара через сетку	1		
22	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
23	Варианты нападающего удара через сетку	1		
24	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		