

### Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 10-11 классов разработана на основе:

«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2014г.

- Федеральный компонент государственных образовательных стандартов общего образования (ФКГОС) в 10-11 классах.
  - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.09.2010 № 966/1009 «Об утверждении Порядка проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и Порядка проведения Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры»;
  - Приказ Министерства спорта Российской Федерации №54 от 28.01.16 «Об утверждении порядка организации и проведения тестирования по выполнению нормативов ВФСК ГТО»;
  - Приказ министерства образования и науки Калужской области от 15.12.2014 №2392 «Об утверждении Положения о мониторинге качества подготовки обучающихся 4-11 классов общеобразовательных организаций Калужской области».
  - письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10.2010г. №ИК-1494/19 «О ведении третьего часа физической культуры»
  - Постановление Федеральной службы по надзору РФ от 29.12. 2010 г. N 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
  - В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе. На его преподавание отводится 102 часа в год, (3 часа в неделю), для учащихся 11 классов, и 105 часов в год (3 часа в неделю), для учащихся 10.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывалась подготовительная работа к сдаче нормативов мониторинга УФП, «Президентских состязаний», Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде.

**Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:**

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 10-11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

### **Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов.**

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать 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 целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура» в 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 профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

#### **Соблюдать правила:**

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

**Проводить:**

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

**Составлять:**

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

**Определять:**

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

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	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 бросков) метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

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

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

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

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** 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, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Согласно рекомендации Департамента государственной политики в сфере общего образования Минобрнауки России и в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014г. №172 учитывать результаты учащихся по итогам прохождения испытаний (тестов) «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в ходе итоговой аттестации с учетом групп здоровья и согласно уровню V- VI ступени комплекса.

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

### Содержание учебного предмета «физическая культура».

Содержание учебного предмета «физическая культура» полностью соответствует Комплексной программе физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2012г.

**Тематическое планирование  
с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы.**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков) Класс	
		10	11
1	Базовая часть	87	87
1.2	Спортивные игры	33	32
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21
1.4	Легкоатлетические упражнения	31	28
1.5	Лыжная подготовка	20	21
1.6	Элементы единоборств	9*	9*
2	Вариативная часть	25	25
	ИТОГО:	105	102

\*Элементы данного раздела изучаются отдельными частями при прохождении других разделов программы, прежде всего гимнастики.

10 класс			
Раздел	№ п/п	Что пройдено на уроке	Кол-во часов
<b>ЛЕГКАЯ</b>		Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт, стартовый разгон - техника:	
<b>АТЛЕТИКА</b>	1	челночный бег 3*10м / учёт/, медленный бег до 2 минут.	1
	2	Низкий старт, стартовый разгон; бег 30м с высокого старта /учет/, медленный бег до 4 минут.	1
	3	Низкий старт, стартовый разгон, техника прыжка в длину с места/учёт/, медленный бег до 5 минут.	1
	4	Низкий старт, стартовый разгон, бег на дистанции 1000 м /учет/; прыжки в длину с разбега.	1
	5	Низкий старт, разгон бег 100м, медленный бег до 6 минут. КДП – силовой тест.	1
	6	Низкий старт, разгон бег 100м /учет/, прыжки в длину с разбега, медленный бег до 6 минут.	1
	7	Прыжки в длину с разбега, метания гранаты с разбега 700г /юноши/, 500 г /девушки/, медленный бег до 7 минут, челночный бег 10*10м /юноши/ - учет.	1
	8	Прыжки в длину с разбега, метания гранаты с разбега 700гр/юноши/, 500 г /девушки/, медленный бег до 8 минут.	1
	9	Прыжки в длину с разбега, метания гранаты с разбега 700гр/юноши/, 500 г /девушки/, медленный бег до 9 минут.	1
	10	Техника прыжки в длину с разбега /учет/, метания гранаты с разбега 700гр/юноши/, 500 гр /девушки/, медленный бег до 10 минут.	1
	11	Техника метания гранаты с разбега 700гр/юноши/, 500 гр /девушки /- учет/, медленный бег до 11 минут.	1
	12	Кроссовая подготовка бег на дистанции 2000 м., развитие качеств круговая тренировка.	1

<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ БАСКЕТБОЛ</b>	13	Правила безопасности на уроках по спортивным играм. Ловля мяча после отскока от щита; передачи мяча в движении; учебно – тренировочная игра, развитие силовых качеств.	1	
	14	Ведение мяча с изменением высоты и скорости; учебно – тренировочная игра, развитие качеств.	1	
	15	Ловля мяча после отскока от щита; ведение мяча с изменением высоты и скорости; учебно – тренировочная игра, развитие качеств.	1	
	16	Техника выполнения ловля мяча после отскока от щита /учет/; действия в защите; учебно – тренировочная игра.	1	
	17	Ведение мяча с изменением высоты и скорости /учет/; тактические действия в нападении; учебно – тренировочная игра, развитие качеств.	1	
	18	Тактические действия в нападении и защите; учебно – тренировочная игра.	1	
	19	Тактические действия в нападении и защите, двухсторонняя учебно – тренировочная игра.	1	
	<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	20	Прием мяча сверху и снизу; прием мяча с подачи, учебно – тренировочная игра.	1
		21	Прием мяча с подачи; передачи из зон 1,6,5 в зону 3, учебно – тренировочная игра.	1
22		Прием мяча с подачи; передачи из зон 1,6,5 в зону 3, учебно – тренировочная игра.	1	
23		Прием мяча с подачи; передачи из зон 1,6,5 в зону 3; учебно – тренировочная игра.	1	
24		Верхняя прямая подача; прием мяча с подачи и передача в зону 3; учебно – тренировочная игра.	1	
25		Верхняя прямая подача; прием мяча с подачи и передача в зону 3; учебно – тренировочная игра.	1	
26		Верхняя прямая подача - техника /учет/; учено – тренировочная игра.	1	

	27	КДП силовой тест /учет/, Нападающий удар, учебно – тренировочная игра.	1
<b>ГИМНАСТИКА</b>	28	Правила безопасности на уроках по гимнастике./девушки/Упражнения в равновесии - полушпагат на бревне; равновесие на одной ноге н/ж брусьев, /юноши/ Переворот в упор силой н/перекладина, опорный прыжок через козла в длину - ноги врозь.	1
	29	/девушки/ Упор присев на н/ж брусья, бревно - элементы IX класса, /юноши/ вис согнувшись и выход в сед н/перекладина /ю/, опорный прыжок через коня ноги врозь.	1
	30	/девушки/ Соскок прогнувшись с бревна, н/ж брусья соединение из 3-4 элементов, /юноши/ Переворот в упор силой на низкой перекладине - учет, опорный прыжок через коня ноги врозь.	1
	31	/девушки/ Соединение из 3-4 элементов н/ж брусья, соединение на бревне;/юноши/ Вис прогнувшись и выход в сед н/ перекладина / ю/- учет, опорный прыжок через коня ноги врозь.	1
	32	/девушки/ Техника полушпагата на бревне - учет, соединение из 3-4 элементов на брусьях, /юноши/ Соскок махом вперед из вися на подколенках - учет, опорный прыжок через коня ноги врозь.	1
	33	/юноши/ В/перекладина размахивания и соскок назад, подтягивания в вися - учет, опорный прыжок через коня ноги врозь; /девушки/ Техника исполнения соскока прогнувшись - /учет/, соединение на бревне, переворот в упор толчком двух ног, развитие силовых качеств.	1
	34	/девушки/ Махом назад соскок прогнувшись с н/жерди брусьев - учет, соединение на бревне; /юноши/ Размахивания и соскок назад и вперед в/перекладина, техника опорного прыжка ноги врозь через коня - /учет/.	1
	35	/девушки/ Техника исполнения соединения из 3-4 элементов на брусьях - учет;/юноши/ Переворот в упор из вися, лазания по канату на скорость.	1
	36	/юноши/ Техника исполнения размахиваний и соскока назад - учет, переворот в упор из вися, лазания по канату на скорость; /девушки/ Техника исполнения соединения из 3-4 элементов на бревне - учет;Акробатическое соединение из изученных элементов IIIV – IX класс/д/, развитие качеств.	1

	37	/юноши/ Переворот в упор из виса, лазания по канату на скорость;/девушки/ Акробатическое соединение из изученных элементов IIIV – IX класс, опорный прыжок «углом», развитие силовых качеств./девушки/ Акробатическое соединение из изученных элементов IIIV – IX класс, опорный прыжок «углом», развитие силовых качеств.	1
	38	/юноши/ Техника выполнения переворота в упор из виса /ю/ - учет, лазания по канату на скорость; /девушки/Сед «углом» на полу - /учет/, акробатическое соединение из 4-5 элементов, опорный прыжок «углом».	1
	39	/юноши/ Техника выполнения подъема в упор силой/ю/ - учет, лазания по канату на скорость;/девушки/ Акробатическое соединение, опорный прыжок «углом»	1
	40	/девушки/ Акробатической комбинации из 4-5 элементов, опорный прыжок «углом»./юноши/ Лазания по канату 5м на скорость - учет, длинный кувырок, стойка на голове и руках силой.	1
	41	/юноши/ Стойка на руках у стены с помощью, длинный кувырок, стойка на голове и руках силой./девушки/ Перекатом назад стойка на лопатках, акробатическое соединение, опорный прыжок «углом».	1
	42	/девушки/ Из стойки на лопатках переход в полушпагат, развитие качеств; опорный прыжок «углом»./юноши/ Стойка на голове и руках силой - /учет/, кувырок назад в стойку на кистях, развитие качеств.	1
	43	/девушки/ Техника исполнения переката назад в стойку на лопатках - /учет/, акробатическое соединение, опорный прыжок «углом»; /юноши/ Стойка на руках у стены с помощью – техника /учет/, акробатическое соединение, развитие качеств	1
	44	/девушки/ Из стойки на лопатках переход в полушпагат – техника /учет/, развитие качеств; опорный прыжок «углом»./юноши/ Кувырок назад в стойку на кистях, акробатическое соединение, развитие качеств	1
	45	/девушки/ Акробатической комбинации из 4-5 элементов, опорный прыжок «углом»./юноши/ Техника исполнения кувырка назад в стойку на кистях - /учет/, акробатическое соединение, развитие качеств	1
	46	/девушки/ Техника исполнения акробатической комбинации из 4-5 элементов - /учет/, опорный прыжок «углом»./юноши/ Акробатическое соединение, развитие качеств	1

		/девушки/ Техника исполнения опорного прыжка «углом» -/учет/, развитие качеств;/юноши/ 47 Техника исполнения акробатической комбинации из 4-5 элементов - /учет/	1
		48 Круговая тренировка (полоса препятствий), КДП – тест на гибкость.	1
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>		49 Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Первая помощь при обморожении. Попеременный двухшажный лыжный ход, прохождение дистанции 2 км.	1
		50 Одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный лыжный ход, прохождение дистанции 2 км.	1
		51 Переход с одного лыжного хода на другой, прохождение дистанции 3 км.	1
		52 Спуски со склона с поворотами, прохождение дистанции 3 км.	1
		53 Техника выполнения попеременных способов передвижения /учет/. Спуски со склона с торможением, прохождение дистанции 3 км.	1
		54 Лыжные гонки на дистанции 1км /д/, 2км /ю/ - учет.	1
		55 Техника выполнения одновременных способов передвижения /учет/. Спуски со склона с поворотами и торможением, прохождение дистанции 4 км.	1
		56 Техника выполнения переход с одного лыжного хода на другой /учет/, спуски со склона с поворотами и торможением, коньковый ход, прохождение дистанции 4 км.	1
		57 Прохождение дистанции 4 км, совершенствование техники изученных способов передвижения.	1
		58 Техника выполнения спуска с торможением /учет/, прохождение дистанции 4 км.	1
		59 Прохождение дистанции 4 км, совершенствование техники изученных способов передвижения.	1
		60 Прохождение дистанции 4 км, совершенствование техники изученных способов передвижения.	1
		61 Лыжные гонки на дистанции 2км /д/, 3км /ю/ - учет.	1
		62 Прохождение дистанции 5 км, совершенствование техники изученных способов передвижения, коньковый ход.	1
		63 Прохождение дистанции 5 км, совершенствование техники изученных способов передвижения, коньковый ход.	1

	64	Прохождение дистанции 5 км/д/, 4 км /ю/ - с учетом времени, совершенствование техники изученных способов передвижения, коньковый ход.	1
	65	Техника выполнения переход с одного лыжного хода на другой /учет/, прохождение дистанции 5 км /д/, 6км /ю/, совершенствование техники изученных способов передвижения, коньковый ход.	1
	66	Техника выполнения попеременных способов передвижения /учет/, прохождение дистанции 5 км/д/, 6км /ю/, совершенствование техники изученных способов передвижения, коньковый ход.	1
	67	Техника выполнения одновременных способов передвижения /учет/, прохождение дистанции 5км /д/, 6км /ю/, совершенствование техники изученных способов передвижения, коньковый ход.	1
	68	Лыжные гонки на дистанции 3км /д/, 5км /ю/ - учет.	1
<b>БАСКЕТБОЛ</b>	69	Различные передачи в движении, ловли мяча после отскока от щита, передачи одной рукой в движении, броски по кольцу с разных точек, взаимодействия игроков в нападении и защите, зонная защита – взаимодействие игроков, двухсторонняя игра. Медленный бег 4 минуты.	1
	70	Различные передачи в движении, ловли мяча после отскока от щита, передачи одной рукой в движении, броски по кольцу с разных точек, взаимодействия игроков в нападении и защите, зонная защита – взаимодействие игроков, двухсторонняя игра. Медленный бег 4 минуты.	1
	71	Различные передачи в движении, ловли мяча после отскока от щита, передачи одной рукой в движении, броски по кольцу с разных точек, взаимодействия игроков в нападении и защите, зонная защита – взаимодействие игроков, двухсторонняя игр, Медленный бег 5 минуты.	1
	72	Различные передачи в движении, ловли мяча после отскока от щита, передачи одной рукой в движении, броски по кольцу с разных точек, взаимодействия игроков в нападении и защите, зонная защита – взаимодействие игроков, двухсторонняя игр, Медленный бег 5 минуты.	1
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	73	Правила безопасности на уроках спортивных игр. Нападающий удар, верхняя прямая подача, прием с подачи, первая передача в зону 3, вторая передача в зону 2,4. Двухсторонняя игра в волейбол.	1

	74	Верхняя прямая подача, прием с подачи, первая передача в зону 3, вторая передача в зону 2,4, нападающий удар, одиночное блокирование, двухсторонняя игра в волейбол.	1
	75	Верхняя прямая подача, прием с подачи, первая передача в зону 3, вторая передача в зону 2,4, нападающий удар, одиночное блокирование, двухсторонняя игра в волейбол.	1
	76	Верхняя прямая подача, прием с подачи, первая передача в зону 3, вторая передача в зону 2,4, нападающий удар, одиночное блокирование, двухсторонняя игра в волейбол.	1
	77	Верхняя прямая подача, прием с подачи, первая передача в зону 3, вторая передача в зону 2,4, нападающий удар, одиночное блокирование, двухсторонняя игра в волейбол.	1
	78	Техника выполнения одиночного блокирования /учет/, верхняя прямая подача, прием с подачи, первая передача в зону 3, вторая передача в зону 2,4, нападающий удар, двухсторонняя игра в волейбол.	1
	79	Техника выполнения нападающего удара /учет/, верхняя прямая подача, прием с подачи, первая передача в зону 3, вторая передача в зону 2,4, двухсторонняя игра в волейбол.	1
	80	Верхняя прямая подача, нападающий удар, одиночное блокирование, двухсторонняя игра в волейбол.	1
	81	Верхняя прямая подача, нападающий удар, одиночное блокирование, двухсторонняя игра в волейбол.	1
	82-83	Верхняя прямая подача, прием подачи снизу, нападающий удар, одиночное блокирование, двухсторонняя игра с заданиями. Медленный бег 3 минуты.	2
	84	Прием с подачи снизу и первая передача в зону 3, нападающий удар и блокирование, двухсторонняя игра с заданиями. Медленный бег 3 минуты.	1
	85	Прием с подачи снизу и первая передача в зону 3, техника выполнения нападающего удара и блокирования /учет/, двухсторонняя игра с заданиями. Медленный бег 4 минуты.	1
	86	Двухсторонняя игра с заданиями. Медленный бег 4 минуты.	1
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	87	Прыжки в высоту способом «перешагивание», КДП - челночный бег 3*10м /учет/, медленный бег до 5 мин.	1
	88	Прыжки в высоту способом «перешагивание», КДП - прыжки в длину с места/учет/, медленный бег до 6 минут.	1

	89	КДП - тест на гибкость/учет/, прыжки в высоту способом «перешагивание», медленный бег до 6 минут.	1
	90	Техника прыжки в высоту способом «перешагивание», КДП - бег с высокого старта 30 м /учет/, медленный бег до 6 минут.	1
	91	Техника прыжки в высоту способом «перешагивание», развитие качеств, медленный бег до 7 минут.	1
	92	Техника прыжки в высоту способом «перешагивание» /учет/, прыжки в длину с места, медленный бег до 7 минут.	1
	93-94	Стартовый разгон с преследованием, низкий старт бег 100м, КДП - силовой тест/учет/, медленный бег 7 минут.	2
	95	Низкий старт бег 100м /учет/, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», медленный бег 7 минут.	1
	96	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», метания гранаты с разбега, медленный бег 8 минут.	1
	97	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», метания гранаты с разбега, КДП бег 1000м/учет/.	1
	98-99	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», метания гранаты с разбега, медленный бег 8 минут.	2
	100	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», метания гранаты с разбега, медленный бег 9 минут.	1
	101	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» /учет/, метания гранаты с разбега, медленный бег 9 минут, развитие силовых качеств.	1
	102	Метания гранаты с разбега, медленный бег 9 минут, развитие силовых качеств.	1
	103	Техника метания гранаты с разбега /учет/, медленный бег 9 минут, развитие силовых качеств.	1
	104	Кроссовая подготовка бег 2000м./д/, 3000м./ю/, развитие силовых качеств.	1
	105	Контроль двигательной подготовленности, игры по выбору учащихся, план индивидуальных занятий на лето.	1

## 11 класс

Раздел	№ п/п	Что пройдено на уроке	Кол-во часов
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	1	Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики. Эстафетный бег - техника: челночный бег 3*10м / учёт/, медленный бег до 2 минут.	1
	2	Эстафетный бег - техника; бег 30м с высокого старта /учет/, медленный бег до 4 минут.	1
	3	Эстафетный бег, техника прыжка в длину с места/учёт/, медленный бег до 5 минут.	1
	4	Эстафетный бег, бег на дистанции 1000 м /учет/; развитие качеств.	1
	5	Низкий старт, разгон бег 100м, медленный бег до 6 минут. КДП – силовой тест.	1
	6	Низкий старт, разгон бег 100м /учет/, медленный бег до 6 минут.	1
	7	Прыжки в длину с разбега, метания гранаты с разбега 700гр/юноши/, 500 гр /девушки/, медленный бег до 7 минут, челночный бег 10*10м /юноши/ - учет.	1
	8	Прыжки в длину с разбега, метания гранаты с разбега 700гр/юноши/, 500 гр /девушки/, медленный бег до 8 минут.	1
	9	Прыжки в длину с разбега, метания гранаты с разбега 700гр/юноши/, 500 гр /девушки/, медленный бег до 9 минут.	1
	10	Техника прыжки в длину с разбега /учет/, метания гранаты с разбега 700гр/юноши/, 500 гр /девушки/, медленный бег до 10 минут.	1
	11	Техника метания гранаты с разбега 700гр/юноши/, 500 гр /девушки/ - учет/, медленный бег до 11 минут.	1
		Кроссовая подготовка бег на дистанции 2000 м. /девушки/, 3000м / юноши/ - учет/, развитие 12 качеств.	1
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>		Правила безопасности на уроках по спортивным играм. Ловля мяча после отскока от щита,	

<b>БАСКЕТБОЛ</b>	13	учебно – тренировочная игра, развитие качеств.	1
	14	Передачи одной рукой в движении; учебно – тренировочная игра, развитие качеств.	1
	15	Тактические действия в нападении; учебно – тренировочная игра, развитие качеств.	1
	16	Техника выполнения ловля мяча после отскока от щита /учет/, учебно – тренировочная игра.	1
	17	Тактические действия в нападении; учебно – тренировочная игра, развитие качеств.	1
	18	учебно – тренировочная игра. Тактические действия в защите; комбинация из изученных приемов /учет/;	1
	19	КДП - силовой тест /учет/, тактические действия в защите; учебно – тренировочная игра.	1
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	20	Прием мяча с подачи; вторая передача в зону 2, 4, учебно – тренировочная игра.	1
	21	Техника нападающего удара; Прием мяча с подачи; вторая передача в зону 2, 4, учебно – тренировочная игра.	1
	22	Верхняя прямая подача; нападающего удара; учебно – тренировочная игра.	1
	23	Вторая передача в зону 2,4; нападающий удар; учебно – тренировочная игра.	1
	24	Техника выполнения второй передачи в зоны 2 и 4 /учет/, учебно – тренировочная игра.	1
	25	Техника выполнения нападающего удара /учет/, верхняя прямая подача, учебно – тренировочная игра.	1
	26	Верхняя прямая подача, учебно – тренировочная игра.	1
	27	Круговая тренировка (изученные технические приемы), учебно – тренировочная игра.	1
<b>ГИМНАСТИКА</b>		Правила безопасности на уроках по гимнастике. Равновесие на одной ноге н/ж /девушки/,	

	28	переворот в упор силой н/перекладина/ю/, опорный прыжок через козла в длину - ноги врозь.	1
	29	Упор присев на н/ж брусья, элементы IX класса /д/, вис согнувшись и выход в сед н/перекладина /ю/, опорный прыжок через коня ноги врозь.	1
	30	Махом назад, соскок прогнувшись, н/ж брусья соединение из 3-4 элементов/д/, переворот в упор силой на низкой перекладине /ю/ - учет, опорный прыжок через коня ноги врозь.	1
	31	Соединение из 3-4 элементов н/ж брусья /д/; вис прогнувшись и выход в сед н/ перекладина / ю/- учет, опорный прыжок через коня ноги врозь.	1
	32	Равновесие на н/жерди /д/ - учет, соединение из 3-4 элементов, соскок махом вперед из вися на подколенках /ю/- учет, опорный прыжок через коня ноги врозь.	1
	33	В/перекладина размахивания и соскок назад, подтягивания в вися /ю/ - учет, опорный прыжок через коня ноги врозь; соединение на брусьях, развитие силовых качеств / д/.	1
	34	Махом назад соскок прогнувшись с н/жерди брусьев /д/ - учет, соединение на брусьях; размахивания и соскок назад и вперед, техника опорного прыжка ноги врозь через коня /ю/ - учет.	1
	35	Техника исполнения соединения из 3-4 элементов на брусьях /д/ - учет; переворот в упор из вися, лазания по канату на скорость /ю/.	1
	36	Техника исполнения размахиваний и соскока назад /ю/ - учет, лазания по канату на скорость; акробатическое соединение из изученных элементов IIIV – X класс/д/, развитие качеств.	1
	37	Техника исполнения размахиваний и соскока вперед /ю/ - учет, лазания по канату на скорость; акробатическое соединение из изученных элементов IIIV – X класс/д/, развитие силовых качеств.	1
	38	Техника выполнения переворота в упор из вися /ю/ - учет, лазания по канату на скорость; акробатическое соединение из изученных элементов IIIV – X класс, комбинация со скакалкой – элементы художественной гимнастики /д/.	1

	39	Техника выполнения подъема в упор силой/ю/ - учет, лазания по канату на скорость; акробатическое соединение, комбинация со скакалкой – элементы художественной гимнастики /д/.	1
	40	Техника выполнения акробатической комбинации из 4-5 элементов /д/ - учет, комбинация со скакалкой, с обручем; Лазания по канату 5м на скорость / ю/ - учет, длинный кувырок через препятствие высотой 100см, стойка на голове и руках силой.	1
	41	Комбинация со скакалкой, с обручем /д/, Стойка на руках у стены, длинный кувырок через препятствие высотой 100см, стойка на голове и руках силой /ю/.	1
	42	Техника выполнения комбинации со скакалкой /д/ - учет, комбинация с обручем, развитие качеств; 2-3 кувырка в парах, стойка на руках у стены, длинный кувырок через препятствие высотой 100см, стойка на голове и руках силой /ю/.	1
	43	Комбинация с обручем, опорный прыжок – вскок в упор присев соскок прогнувшись /д/; круговая тренировка (акробатика), акробатическое соединение из 3-4 элементов /ю/.	1
	44	Комбинация с обручем, опорный прыжок – вскок в упор присев соскок прогнувшись /д/; круговая тренировка (акробатика), акробатическое соединение из 3-4 элементов /ю/.	1
	45	Комбинация с обручем/учет/, опорный прыжок – вскок в упор присев соскок прогнувшись, развитие качеств /д/; круговая тренировка (акробатика), акробатическое соединение из 3-4 элементов /ю/.	1
	46	Опорный прыжок – вскок в упор присев соскок прогнувшись, силовой тест –учет /д/, Техника стойки на кистях у стены /ю/ - учет, акробатическое соединение из 3-4 элементов.	1
	47	Опорный прыжок – вскок в упор присев соскок прогнувшись /д/; Техника выполнения 2-3 кувырков в парах /ю/ - учет, акробатическое соединение из 3-4 элементов.	1
	48	Опорный прыжок – вскок в упор присев соскок прогнувшись /д/- учет; Техника выполнения акробатическое соединение из 3-4 элементов /ю/ - учет.	1
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Утомление и переутомление их признаки и меры предупреждения. Попеременный двухшажный и четырехшажный лыжный ход, прохождение 2 км.	1
	50	Одновременный бесшажный, одношажный и двухшажный лыжный ход, прохождение 2 км.	1

	51	Переход с одного лыжного хода на другой, прохождение 3 км.	1
	52	Спуски со склона с поворотами, прохождение 3 км.	1
	53	Техника выполнения попеременных способов передвижения /учет/. Спуски со склона с торможением, прохождение 3 км.	1
	54	Лыжные гонки на дистанции 1км /д/, 2км /ю/ - учет.	1
	55	Техника выполнения одновременных способов передвижения /учет/. Спуски со склона с поворотами и торможением, прохождение 4 км.	1
	56	Техника выполнения переход с одного лыжного хода на другой /учет/, спуски со склона с поворотами и торможением, коньковый ход, прохождение 4 км.	1
	57	Прохождение дистанции 4 км, совершенствование техники изученных способов передвижения.	1
	58	Техника выполнения спуска с торможением /учет/, прохождение дистанции 4 км.	1
	59	Прохождение дистанции 4 км, совершенствование техники изученных способов передвижения.	1
	60	Прохождение дистанции 4 км, совершенствование техники изученных способов передвижения.	1
	61	Лыжные гонки на дистанции 2км /д/, 3км /ю/ - учет.	1
	62	Прохождение дистанции 5 км, совершенствование техники изученных способов передвижения, коньковый ход.	1
	63	Прохождение дистанции 5 км, совершенствование техники изученных способов передвижения, коньковый ход.	1
	64	Прохождение дистанции 5 км/д/, 4 км /ю/ - с учетом времени, совершенствование техники изученных способов передвижения, коньковый ход.	1
	65	Техника выполнения переход с одного лыжного хода на другой /учет/, прохождение дистанции 5 км /д/, 6км /ю/, совершенствование техники изученных способов передвижения, коньковый ход.	1
	66	Техника выполнения попеременных способов передвижения /учет/, прохождение дистанции 5 км/д/, 6км /ю/, совершенствование техники изученных способов передвижения, коньковый ход.	1

	67	Техника выполнения одновременных способов передвижения /учет/, прохождение дистанции 5км /д/, 6км /ю/, совершенствование техники изученных способов передвижения, коньковый ход.	1
	68	Лыжные гонки на дистанции 3км /д/, 5км /ю/ - учет.	1
	69	Совершенствование техники изученных способов передвижения, прохождение дистанции 3км /д/, 7км /ю/.	1
<b>БАСКЕТБОЛ</b>	70	Правила безопасности на уроках спортивных игр. Ловли мяча после отскока от щита, передачи одной рукой в движении, броски по кольцу с разных точек, взаимодействия игроков в нападении и защите, двухсторонняя игра. Медленный бег 4 минуты.	1
	71	Ловли мяча после отскока от щита, передачи одной рукой в движении, броски по кольцу с разных точек, взаимодействия игроков в нападении и защите, двухсторонняя игра. Медленный бег 4 минуты.	1
	72	Ловли мяча после отскока от щита, передачи одной рукой в движении, броски по кольцу с разных точек, взаимодействия игроков в нападении и защите, двухсторонняя игра. Медленный бег 5 минуты.	1
	73	Ловли мяча после отскока от щита, передачи одной рукой в движении, броски по кольцу с разных точек, взаимодействия игроков в нападении и защите, двухсторонняя игра. Медленный бег 5 минуты.	1
<b>ВОЛЕЙБОЛ</b>	74	Нападающий удар, верхняя прямая подача, прием с подачи, первая передача в зону 3, вторая передача в зону 2,4. Двухсторонняя игра в волейбол.	1
	75	Верхняя прямая подача, прием с подачи, первая передача в зону 3, вторая передача в зону 2,4, нападающий удар, одиночное блокирование, двухсторонняя игра в волейбол.	1
	76	Верхняя прямая подача, прием с подачи, первая передача в зону 3, вторая передача в зону 2,4, нападающий удар, одиночное блокирование, двухсторонняя игра в волейбол.	1
	77	Верхняя прямая подача, прием с подачи, первая передача в зону 3, вторая передача в зону 2,4, нападающий удар, одиночное блокирование, двухсторонняя игра в волейбол.	1
	78	Верхняя прямая подача, прием с подачи, первая передача в зону 3, вторая передача в зону 2,4, нападающий удар, одиночное блокирование, двухсторонняя игра в волейбол.	1

	79	Техника выполнения одиночного блокирования /учет/, верхняя прямая подача, прием с подачи, первая передача в зону 3, вторая передача в зону 2,4, нападающий удар, двухсторонняя игра в волейбол.	1
	80	Техника выполнения нападающего удара /учет/, верхняя прямая подача, прием с подачи, первая передача в зону 3, вторая передача в зону 2,4, двухсторонняя игра в волейбол.	1
	81	Верхняя прямая подача, нападающий удар, одиночное блокирование, двухсторонняя игра в волейбол.	1
	82	Верхняя прямая подача, нападающий удар, одиночное блокирование, двухсторонняя игра в волейбол.	1
	83	Верхняя прямая подача, прием подачи снизу, нападающий удар, одиночное блокирование, двухсторонняя игра с заданиями. Медленный бег 3 минуты.	1
	84	Верхняя прямая подача, прием подачи снизу, нападающий удар, одиночное блокирование, двухсторонняя игра с заданиями. Медленный бег 3 минуты.	1
	85	Прием с подачи снизу и первая передача в зону 3, нападающий удар и блокирование, двухсторонняя игра с заданиями. Медленный бег 3 минуты.	1
	86	Прием с подачи снизу и первая передача в зону 3, техника выполнения нападающего удара и блокирования /учет/, двухсторонняя игра с заданиями. Медленный бег 4 минуты.	1
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	87	Прыжки в высоту способом «перешагивание», челночный бег 10*10м, медленный бег до 5 мин.	1
	88	Прыжки в высоту способом «перешагивание», КДП - челночный бег 3*10м /учет/, медленный бег до 6 минут.	1
	89	КДП -прыжки в длину с места /учет/ , прыжки в высоту способом «перешагивание», медленный бег до 6 минут.	1
	90	Техника прыжки в высоту способом «перешагивание», КДП - бег с высокого старта 30 м /учет/, медленный бег до 6 минут.	1
	91	Техника прыжки в высоту способом «перешагивание», КДП - тест на гибкость, медленный бег до 7 минут.	1
		Техника прыжки в высоту способом «перешагивание» /учет/, развитие качеств, медленный бег	

	92	до 7 минут.	1
	93	Стартовый разгон с преследованием, низкий старт бег 100м, КДП - силовой тест/учет/ , медленный бег 7 минут.	1
	94	Низкий старт бег 100м /учет/, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», медленный бег 7 минут.	1
	95	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», метания гранаты с разбега, медленный бег 8 минут.	1
	96	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», метания гранаты с разбега, КДП бег 1000м/учет/.	1
	97-98	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», метания гранаты с разбега, медленный бег 9 минут.	1
	99	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» /учет/, метания гранаты с разбега, медленный бег 9 минут, развитие силовых качеств.	1
	100	Техника метания гранаты с разбега /учет/, медленный бег 9 минут, развитие силовых качеств.	1
	101	Кроссовая подготовка бег 2000м./д/, 3000м./ю/, развитие силовых качеств.	1
	102	Контроль двигательной подготовленности, игры по выбору учащихся, план самостоятельных занятий для поддержания уровня физической подготовленности.	1

## Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

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

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### 1. Знания

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

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

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

## 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

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

## 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

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

- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	ход- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.		
---	--	--	--

#### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

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

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

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

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

**Учебно-методический комплект**

**Комплексная программа физического воспитания учащихся 10- 11 классы**

**Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич 6-е издание, Москва «Просвещение» 2014.

**Учебники:**

**1. Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

**Физическая культура 10 – 11 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2014.