

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура».**

**Выпускник научится:**

Использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);

Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Выпускник получит возможность научиться:**

Характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;

Характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;

Характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

Давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно- психической нагрузки;

Характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Выпускник научится;**

Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность

* дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);

Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;

Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации проведения занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;

Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

Выполнять лёгкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях ( лёгкими и тяжёлыми предметами);

Выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции.

Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;

Выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;

Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей).

**Выпускник получит возможность научиться:**

Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений ( коньки, роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.).

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНВЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

Программа обеспечивает достижение учащимися 10-11 класса определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты:**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое**,** духовное многообразие современного мира;
* формирование осознанного, уважительною и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению**,** мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
* усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

***В области физической культуры:***

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Метапредметные результаты:**

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
	+ ***области физической культуры:***
* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты:**

* + основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:
* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
* освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
* обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
* формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
* овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

***В области физической культуры:***

* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА. Знания о физической культуре.**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности.Возрождение Олимпийских игр и олимпийскогодвижения. История зарождения олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.Физическая подготовка и ее связь сукреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.Закаливание организма.Правила безопасностии гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь при получении травм.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физическойкультурой. Выбор упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и подвижных перемен. Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.Оценка эффективностизанятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебнойнедели.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.Акробатические упражнения и комбинации.Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине. Лазания по канату, гимнастической стенке. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.**

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание учебной гранаты. Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.Развитие быстроты,координации движений,силы,выносливости.

**Спортивные игры.**

Волейбол. Упражнения с элементами волейбола. Игра по правилам. Баскетбол. Упражнения с элементами баскетбола.

Игра по правилам. Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

**Гандбол.** Правила игры.Упражнения с элементами гандбола.Техническая подготовка(техника нападения)Тактическаяподготовка (тактика защиты)

**Плавание**.Теория.Техника безопасности на воде.Подводящие упражнения.История развития и эволюция плавания.Современное состояния плавания в нашей стране. Достижения российских и советских пловцов на крупнейших международных соревнованиях(теория)

**Самбо.** Боевые искусства России. История других видов единоборств. Основы самообороны. Стойки, удары, защита.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка.

**3. Календарно-тематическое планирование. 10 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | ***Тема урока*** | ***Теоретическая часть, УУД*** |  |
|  |  |  |  |
| **1.** | Техника безопасности при занятиях легкой | **Знать и соблюдать** правила техники безопасности при |  |
|  | атлетикой и кроссовой подготовкой. Развитие | занятиях легкой атлетикой. **Уметь** давать характеристику |  |
|  | скоростных способностей. Высокий старт с | индивидуальные особенности физического и психического |  |
|  | ускорением. Бег 30м. | развития и их связь с регулярными занятиями физическими |  |
|  |  | упражнениями. |  |
|  |  |  |  |
| **2.** | Развитие скоростных способностей. Низкий старт | Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и |  |
|  | с ускорением. Бег 100м | метании. Высокий старт *(30–40* *м).* Стартовый разгон. Бег |  |
|  |  | по дистанции *(100м)* Развитие скоростных качеств. |  |
|  |  | Инструктаж по ТБ |  |
|  |  |  |  |
| **3.** | Развитие скоростных и координационных | Низкий старт. Специальные беговые упражнения. Развитие |  |
|  | способностей. Челночный бег 3\* 10 м. | координационных качеств. Основы обучения двигательным |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | действиям |  |
|  |  |  |  |
| **4** | Прыжок в длину с места. | **Уметь** выполнять прыжок в длину без технических ошибок. |  |
|  |  | **Выполнять** учебный норматив в прыжках в длину. |  |
|  |  |  |  |
| **5** | Наклон вперёд из положения стоя. Поднимание | Совершенствование техники наклона, развитие гибкости. |  |
|  | туловища из положения лёжа за 1 мин. |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| **6** | Подтягивание из виса (м), из виса лежа (д). | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых |  |
|  |  | качеств. |  |
|  |  |  |  |
| **7** | Смешанное передвижение (бег с чередовании с | Развитие выносливости. Выявление работающих групп |  |
|  | ходьбой, до 3000м | мышц. Роль физической культуры в профилактике |  |
|  |  | заболеваний и укреплений здоровья. |  |
|  |  |  |  |
| **8** | Развитие выносливости бег 2000м.на результат. | Кросс 2000м. Развитие выносливости. Выявление |  |
|  |  | работающих групп мышц. Роль физической культуры в |  |
|  |  | профилактике заболеваний и укреплений здоровья. |  |
|  |  |  |  |
| **9** | Эстафетный бег 200м, | ОРУ на стартовый разгон. |  |
|  |  |  |  |
| **10** | Метание учебной гранаты. | **Описывать** технику выполнения метания,осваивать её |  |
|  |  | самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе |  |
|  |  | освоения. |  |
|  |  |  |  |
| **11** | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. |  |  |
|  |  |  |  |
| **12-** | Прыжок в высоту с разбега, способом | **Уметь** выполнять прыжок в высоту без технических |  |
| **13.** | «перешагивание» | ошибок. **Выполнять** учебный норматив в прыжках в |  |
|  |  | высоту. |  |
|  |  |  |  |
| **14-** | Баскетбол. Техника безопасности при занятиях. | **Знать и соблюдать** правила техники безопасности при |  |
| **15** | Ведение мяча в движении правой и левой рукой | занятиях баскетболом. |  |
|  | между стоек. | **Определять** дозировку физической нагрузки и |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | направленность воздействий физических упражнений. |  |
|  |  |  |  |
| **16.** | Передача и ловля мяча с отскоком о пол, при | Освоение техники игровых приёмов и действий, соблюдают |  |
|  | параллельном и встречном движении. | правила техники безопасности. |  |
|  |  |  |  |
| **17.** | Ловля высоко летящего мяча. Ловля и передача | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного |  |
|  | мяча в движении, в кругу. | освоения техники игровых приёмов и действий. |  |
|  |  |  |  |
| **18.** | Ведение, передача, ловля в движении. | Освоение техники игровых приёмов и действий, соблюдают |  |
|  | Контрольный урок. | правила безопасности. |  |
|  |  |  |  |
| **19-** | Штрафной бросок. Бросок в движении. | Соблюдают Т.Б. |  |
| **20** |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **19-** | Позиционное нападение и личная защита в | Понятие о взаимодействии игроков в нападении. Отработка |  |
| **21** | игровых взаимодействиях 2:2,3:3 | техники игры. Правила игры. Учебная игра. |  |
|  |  |  |  |
| **22-** | Учебная игра в баскетбол. | Овладевают основными приёмами в баскетболе. |  |
| **27.** |  | Равноускоренное движение |  |
|  |  |  |  |
| **28.** | Гимнастика. Техника безопасности при занятиях. | Правила ТБ на уроках гимнастики. Повороты «В |  |
|  | Строевая подготовка, перестроения, ОФП. | движении», «Направо, налево», различают строевые |  |
|  |  | команды. |  |
|  |  |  |  |
| **29.** | Кувырки вперёд, назад в группировке. (Самбо) | Правила Т.Б и страховки во время занятий физ. |  |
|  |  | упражнений. |  |
|  |  |  |  |
| **30.** | Удлинённые кувырки | Раскрывают значение гимнастических упражнений для |  |
|  | вперёд с разбега (мал), кувырок назад через плечо, | сохранения правильной осанки. |  |
|  |  |  |
|  | из стойки на лопатках в полу – шпагат (дев). |  |  |
|  | (Самбо) |  |  |
|  |  |  |  |
| **31.** | Стойка на голове и выход силой (мал), стойка на | ОРУ с мячами и гимнастическими палками. |  |
|  | лопатках, «мост», опуститься на правое колено |  |  |
|  | (дев). |  |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **32.** | Гимнастическое колесо. Рандат. | Кувырок вперед и назад. Перекаты. ОРУ с предметами. |
|  |  |  |
| **33.** | Старт пловца, удлинённый кувырок с | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа с |
|  | преодолением препятствия. (Самбо) | помощью. ОРУ с предметами. |
|  |  |  |
| **34.** | Контрольный урок. Акробатическая связка. | Акробатическое соединение из разученных элементов. ОРУ |
|  | Самостраховка.(самбо) | с предметами. Развитие координационных способностей |
|  |  |  |
| **35.** | Прыжки на скакалке за 15,30 секут. | Влияние гимнастических упражнений на телосложение, |
|  |  | воспитание волевых качеств. |
|  |  |  |
| **36.** | Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину.) |  |
|  | Опорный прыжок через коня согнув ноги с боку, | Правила страховки во время выполнения упражнений. |
|  | сверху. |  |
|  |  |  |
| **37.** | Контрольный урок. Опорный прыжок через | Соблюдение Т.Б. |
|  | гимнастического козла. |  |
|  |  |  |
| **38.** | Волейбол. Верхняя передача мяча в волейболе на | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного |
|  | месте, в движении в парах, через сетку. | освоения техники игровых приёмов и действий. |
|  |  |  |
| **39-** | Приём мяча двумя руками снизу на месте и в | Освоение техники игровых приёмов и действий, соблюдают |
| **40.** | движении. | правила безопасности. |
|  |  |  |
| **41** | Верхняя прямая подача мяча. | Соблюдают Т.Б. |
|  |  |  |
| **42-** | Учебная игра в волейбол. | Правила игры, Судейство. |
| **45** |  |  |
|  |  |  |
| **46-** | Тактические действия: взаимодействие игроков в | Отработка техники игры. Правила игры. Учебная игра. |
| **48.** | защите при приёме мяча. Учебная игра в волейбол. |  |
|  |  |  |
| **49.** | ТБ на уроках лыжной подготовке, передвижение к | Соблюдение дистанции и интервалов. Отработка техники |
|  | месту и надевание лыж. Попеременно двушажный |  |
|  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ход. | попеременно – двушажного хода. |  |
|  |  |  |  |
| **50.** | Попеременно двухшажный ход. | Соблюдение дистанции и интервалов. Отработка техники |  |
|  |  | хода. |  |
|  |  |  |  |
| **51.** | Одновременно - двухшажный ход. | Моделируют технику освоенных лыжных ходов. |  |
|  |  |  |  |
| **52.** | Одновременно – двухшажный ход. | Отработка техники, прохождение дистанции 4-5 км. |  |
|  |  |  |  |
| **53.** | Одновременно - бесшажный ход. | Соблюдение дистанции и интервалов. |  |
|  |  |  |  |
| **54-** | Спуск по прямой в основной и низкой стойке. | Упражнения для развития выносливости |  |
| **55.** | Торможение плугом, упором. |  |  |
|  |  |  |  |
| **56.** | Подъём в гору «Ёлочкой». | Соблюдение дистанции и интервалов |  |
|  |  |  |  |
| **57.** | Преодоление крутых подъёмов бегом на лыжах. | Работа на низких и средних горках. |  |
|  |  |  |  |
| **58-** | Развитие выносливости. Прохождение дистанции | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают |  |
| **59** | до 3км. | их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |  |
|  |  |  |  |
| **60-** | Гандбол. Техническая подготовка (техника | Уметь осуществлять судейство соревнований по гандболу |  |
| **61.** | нападения)Тактическая подготовка (тактика | (мини-гандболу). |  |
|  | защиты) |  |  |
|  |  |  |  |
|  | Технико-тактические действия вратаря с игроками | Моделируют технику освоенных игровых действий и |  |
| **62.** | защиты и нападения. | приёмов. |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| **63-** | Т. Б. На уроках волейбола. Верхняя передача мяча | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи |  |
| **64.** | на месте, в движении в парах, через сетку Приём | вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием |  |
|  | мяча двумя руками снизу на месте и в движении. | мяча снизу двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя |  |
|  |  | руками над собой и на сетку. |  |
|  |  |  |  |
| **65-** | Верхняя, нижняя прямая подача в волейболе. | Техника выполнения подачи мяча в волейболе. |  |
| **66.** |  |  |  |
|  |  |  |  |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **67-** | Нападающий удар. | Совершенствовать технику нападающего удара, варианты |  |
| **68.** |  | нападающего удара |  |
|  |  |  |  |
| **69-** | Блокирование нападающего удара. | Совершенствование психомоторных способностей и |  |
| **70** |  | навыков игры. |  |
|  |  |  |  |
| **71-** | Тактические действия: взаимодействие игроков в | Соблюдают правила Т. Б. |  |
| **74.** | защите при приёме мяча. |  |  |
|  |  |  |  |
| **75-** | Учебная игра в волейбол. Правила игры. |  |  |
| **76** | Судейство. |  |  |
|  |  |  |  |
| **77.** | История развития и эволюция плавания. | Биомеханические особенности техники плавания |  |
|  | Современное состояния плавания в нашей стране. |  |  |
|  | Достижения российских и советских пловцов на |  |  |
|  | крупнейших международных |  |  |
|  | соревнованиях(теория) |  |  |
|  |  |  |  |
| **78.** | Основы техники безопасности и профилактики | Раскрывает значение плавательных упражнений для |  |
|  | травматизма при организации индивидуальных | укрепления и сохранения здоровья и жизни. |  |
|  | форм занятий на воде. Оказание помощи |  |  |
|  | утопающему(теория) |  |  |
|  |  |  |  |
| **79.** | Инструкция по технике безопасности на уроке | Развитие координационных способностей |  |
|  | «Баскетбол». Учебная игра. |  |  |
|  |  |  |  |
| **80-** | «Баскетбол». | Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения |  |
| **81** | Учебная игра. | мячом. |  |
|  |  |  |
|  | Правила игры. Тактика нападения. |  |  |
|  |  |  |  |
| **82-** | Перехват мяча. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. |  |
| **83** |  | Ведение мяча на месте. Развитие координационных |  |
|  |  |  |  |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | способностей. |
|  |  |  |
| **84-** | Позиционное нападение и личная защита в | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением |
| **85** | игровых взаимодействиях 2:», 3:3, 4:4, 5:5. | скорости. |
|  |  |  |
| **86-** | Взаимодействие трёх игроков (тройка, малая | Моделируют технику освоенных игровых действий и |
| **87** | восьмёрка) | приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и |
|  |  | условий. |
|  |  |  |
| **88-** | Учебная игра. Правила игры, судейство. | Моделируют технику освоенных игровых действий и |
| **90** |  | приёмов. |
|  |  |  |
| **91.** | Боевые искусства России. История других видов | Применяют освоенные упражнения для развития силовых |
|  | единоборств. | способностей и силовой выносливости. |
|  |  |  |
| **92.** | Основы самообороны. Стойки, удары, защита. | Раскрывают значения упражнений в единоборствах для |
|  |  | укрепления здоровья. |
|  |  |  |
| **93.** | Инструкция. Развитие скоростных способностей. | ОРУ на гибкость. Развития скоростно-силовых качеств. |
|  | Бег 30 м, 100 м. Тест ГТО. | Правила соревнований |
|  |  |  |
| **94.** | Развитие скоростных и координационных | Дозирование нагрузки при занятиях. Мощность. |
|  | способностей. Челночный бег 3\* 10 м. Тест ГТО. | Коэффициент полезного действия. |
|  |  |  |
| **95.** | Развитие выносливости бег 2000м | Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц |
|  |  | при выполнении упражнений. |
|  |  |  |
| **96.** | Прыжок в длину с места. Подтягивание из виса | Развитие силовых качеств. |
|  | (м), из виса лежа(д). Тест ГТО. |  |
|  |  |  |
| **97.** | Поднимание туловища из положения лёжа за1 | Описывают и анализируют технику выполнения |
|  | мин. Тест ГТО. | метательных упражнений, выявляют и устраняют |
|  |  | характерные ошибки в процессе освоения и само |
|  |  | совершенствования. |
|  |  |  |
| **98.** | Метание гранаты. Тест ГТО. | Техника выполнения. |
|  |  |  |



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| **99.** | Эстафетный бег 200м, 400м. ОФП. Наклон вперёд. | Техника передачи, эстафета. |  |
|  | Тест ГТО. |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **100-** | Мини- футбол. | Правила игры, судейство. |  |
| **102.** | Футбол. Учебная игра. |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **3.1. Календарно-тематическое планирование.11 класс** |  |  |
|  |  |  |  |  |
| № | ***Тема урока*** |  | ***Теоретическая часть, УУД*** |  |
|  |  |  |  |  |
| **1.** | Техника безопасности при занятиях легкой |  | **Знать и соблюдать** правила техники безопасности при |  |
|  | атлетикой и кроссовой подготовкой. Развитие |  | занятиях легкой атлетикой. **Уметь** давать характеристику |  |
|  | скоростных способностей. Высокий старт с |  | индивидуальные особенности физического и психического |  |
|  | ускорением. Бег 30м. |  | развития и их связь с регулярными занятиями физическими |  |
|  |  |  | упражнениями. |  |
|  |  |  |  |  |
| **2.** | Развитие скоростных способностей. Низкий старт |  | Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и |  |
|  | с ускорением. Бег 100м |  | метании. Высокий старт *(30–40* *м).* Стартовый разгон. Бег |  |
|  |  |  | по дистанции *(100м)* Развитие скоростных качеств. |  |
|  |  |  | Инструктаж по ТБ |  |
|  |  |  |  |  |
| **3.** | Развитие скоростных и координационных |  | Специальные беговые упражнения. Развитие |  |
|  | способностей. Челночный бег 3\* 10 м. Прыжок в |  | координационных качеств. Основы обучения двигательным |  |
|  | длину с места. |  | действиям. **Уметь** выполнять прыжок в длину без |  |
|  |  |  | технических ошибок. |  |
|  |  |  |  |  |
| **5** | Наклон вперёд из положения стоя. Поднимание |  | Совершенствование техники наклона, развитие гибкости. |  |
|  | туловища из положения лёжа за 1 мин. |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **6** | Подтягивание из виса (м), из виса лежа (д). | ОРУ. Развитие силовых качеств. |  |
|  |  |  |  |
| **7** | Смешанное передвижение (бег с чередованием с | Развитие выносливости. Выявление работающих групп |  |
|  | ходьбой, до 3000м | мышц. Роль физической культуры в профилактике |  |
|  |  | заболеваний и укреплений здоровья. |  |
|  |  |  |  |
| **8** | Развитие выносливости бег 2000м.на результат. | Кросс 2000м. Развитие выносливости. Выявление |  |
|  |  | работающих групп мышц. Роль физической культуры в |  |
|  |  | профилактике заболеваний и укреплений здоровья. |  |
|  |  |  |  |
| **9** | Эстафетный бег 200м, | ОРУ на стартовый разгон. |  |
|  |  |  |  |
| **10** | Метание учебной гранаты. | **Описывать** технику выполнения метания,осваивать её |  |
|  |  | самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе |  |
|  |  | освоения. |  |
|  |  |  |  |
| **11** | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | **Уметь** выполнять упражнение без технических ошибок. |  |
|  |  |  |  |
| **12-** | Прыжок в высоту с разбега, способом | **Уметь** выполнять прыжок в высоту без технических |  |
| **13.** | «перешагивание» | ошибок. **Выполнять** учебный норматив в прыжках в |  |
|  |  | высоту. |  |
|  |  |  |  |
| **14-** | Баскетбол. Техника безопасности при занятиях. | **Знать и соблюдать** правила техники безопасности при |  |
| **15** | Ведение мяча в движении правой и левой рукой | занятиях баскетболом. |  |
|  | между стоек. | **Определять** дозировку физической нагрузки и |  |
|  |  |  |
|  |  | направленность воздействий физических упражнений. |  |
|  |  |  |  |
| **16.** | Передача и ловля мяча с отскоком о пол, при | Освоение техники игровых приёмов и действий, соблюдают |  |
|  | параллельном и встречном движении. | правила техники безопасности. |  |
|  |  |  |  |
| **17.** | Ловля высоко летящего мяча. Ловля и передача | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного |  |
|  | мяча в движении, в кругу. | освоения техники игровых приёмов и действий. |  |
|  |  |  |  |
| **18.** | Ведение, передача, ловля в движении. Штрафной | Освоение техники игровых приёмов и действий, соблюдают |  |
|  |  |  |  |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | бросок. Бросок в движении. | правила безопасности. |  |
|  |  |  |  |
| **19.** | Гимнастика. Техника безопасности при занятиях. | Правила ТБ на уроках гимнастики. Повороты «В |  |
|  | Строевая подготовка, перестроения, ОФП. | движении», «Направо, налево», различают строевые |  |
|  |  | команды. |  |
|  |  |  |  |
| **20.** | Кувырки вперёд, назад в группировке. (Самбо) | Правила Т.Б и страховки во время занятий физ. |  |
|  |  | упражнений. |  |
|  |  |  |  |
| **21.** | Удлинённые кувырки | Раскрывают значение гимнастических упражнений для |  |
|  | вперёд с разбега (мал), кувырок назад через плечо, | сохранения правильной осанки. |  |
|  |  |  |
|  | из стойки на лопатках в полу – шпагат (дев). |  |  |
|  | (Самбо) |  |  |
|  |  |  |  |
| **22.** | Стойка на голове и выход силой (мал), стойка на | ОРУ с мячами и гимнастическими палками. |  |
|  | лопатках, «мост», опуститься на правое колено |  |  |
|  | (дев). |  |  |
|  |  |  |  |
| **23.** | Гимнастическое колесо. Рандат. | Кувырок вперед и назад. Перекаты. ОРУ с предметами. |  |
|  |  |  |  |
| **24.** | Старт пловца, удлинённый кувырок с | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения лежа с |  |
|  | преодолением препятствия. (Самбо) | помощью. ОРУ с предметами. |  |
|  |  |  |  |
| **25.** | Контрольный урок. Акробатическая связка. | Акробатическое соединение из разученных элементов. ОРУ |  |
|  | Самостраховка. (самбо) | с предметами. Развитие координационных способностей |  |
|  |  |  |  |
| **26.** | Прыжки на скакалке за 15,30 секут. | Влияние гимнастических упражнений на телосложение, |  |
|  |  | воспитание волевых качеств. |  |
|  |  |  |  |
| **27.** | Опорный прыжок ноги врозь (козёл в ширину.) |  |  |
|  | Опорный прыжок через коня согнув ноги с боку, | Правила страховки во время выполнения упражнений. |  |
|  | сверху. |  |  |
|  |  |  |  |
| **28.** | Контрольный урок. Опорный прыжок через | Соблюдение Т.Б. |  |
|  | гимнастического козла. |  |  |
|  |  |  |  |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **29.** | Волейбол. Верхняя передача мяча в волейболе на | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного |
|  | месте, в движении в парах, через сетку. | освоения техники игровых приёмов и действий. |
|  |  |  |
| **30** | Приём мяча двумя руками снизу на месте и в | Освоение техники игровых приёмов и действий, соблюдают |
|  | движении. | правила безопасности. |
|  |  |  |
| **31** | Верхняя прямая подача мяча. | Соблюдают Т.Б. |
|  |  |  |
| **32** | Учебная игра в волейбол. | Правила игры, Судейство. |
|  |  |  |
| **33.** | ТБ на уроках лыжной подготовке, передвижение к | Соблюдение дистанции и интервалов. Отработка техники |
|  | месту и надевание лыж. Попеременно двушажный | попеременно – двушажного хода. |
|  | ход. |  |
|  |  |  |
| **34.** | Попеременно двухшажный ход. | Соблюдение дистанции и интервалов. Отработка техники |
|  |  | хода. |
|  |  |  |
| **35.** | Одновременно - двухшажный ход. | Моделируют технику освоенных лыжных ходов. |
|  |  |  |
| **36.** | Одновременно – двухшажный ход. | Отработка техники, прохождение дистанции 4-5 км. |
|  |  |  |
| **37.** | Одновременно - бесшажный ход. | Соблюдение дистанции и интервалов. |
|  |  |  |
| **38.** | Спуск по прямой в основной и низкой стойке. | Упражнения для развития выносливости |
|  | Торможение плугом, упором. |  |
|  |  |  |
| **39.** | Подъём в гору «Ёлочкой». | Соблюдение дистанции и интервалов |
|  |  |  |
| **40.** | Преодоление крутых подъёмов бегом на лыжах. | Работа на низких и средних горках. |
|  |  |  |
| **41.** | Развитие выносливости. Прохождение дистанции | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают |
|  | до 3км. | их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
|  |  |  |
| **42.** | Гандбол. Техническая подготовка (техника | Уметь осуществлять судейство соревнований по гандболу |
|  | нападения)Тактическая подготовка (тактика |  |
|  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | защиты) | (мини-гандболу). |  |
|  |  |  |  |
|  | Технико-тактические действия вратаря с игроками | Моделируют технику освоенных игровых действий и |  |
| **43.** | защиты и нападения. | приёмов. |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| **44.** | Т. Б. На уроках волейбола. Верхняя передача мяча | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи |  |
|  | на месте, в движении в парах, через сетку Приём | вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием |  |
|  | мяча двумя руками снизу на месте и в движении. | мяча снизу двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя |  |
|  |  | руками над собой и на сетку. |  |
|  |  |  |  |
| **45.** | Верхняя, нижняя прямая подача в волейболе. | Техника выполнения подачи мяча в волейболе. |  |
|  |  |  |  |
| **46.** | Нападающий удар. | Совершенствовать технику нападающего удара, варианты |  |
|  |  | нападающего удара |  |
|  |  |  |  |
| **47.** | Блокирование нападающего удара. | Совершенствование психомоторных способностей и |  |
|  |  | навыков игры. |  |
|  |  |  |  |
| **48.** | Тактические действия: взаимодействие игроков в | Соблюдают правила Т. Б. |  |
|  | защите при приёме мяча. |  |  |
|  |  |  |  |
| **49.** | Учебная игра в волейбол. Правила игры. |  |  |
|  | Судейство. |  |  |
|  |  |  |  |
| **50.** | История развития и эволюция плавания. | Биомеханические особенности техники плавания |  |
|  | Современное состояния плавания в нашей стране. |  |  |
|  | Достижения российских и советских пловцов на |  |  |
|  | крупнейших международных |  |  |
|  | соревнованиях(теория) |  |  |
|  |  |  |  |
| **51.** | Основы техники безопасности и профилактики | Раскрывает значение плавательных упражнений для |  |
|  | травматизма при организации индивидуальных | укрепления и сохранения здоровья и жизни. |  |
|  | форм занятий на воде. Оказание помощи |  |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | утопающему(теория) |  |  |
|  |  |  |  |
| **52.** | Инструкция по технике безопасности на уроке | Развитие координационных способностей |  |
|  | «Баскетбол». Учебная игра. |  |  |
|  |  |  |  |
| **53.** | «Баскетбол». | Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения |  |
|  | Учебная игра. | мячом. |  |
|  |  |  |
|  | Правила игры. Тактика нападения. |  |  |
|  |  |  |  |
| **54.** | Перехват мяча. | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. |  |
|  |  | Ведение мяча на месте. Развитие координационных |  |
|  |  | способностей. |  |
|  |  |  |  |
| **55.** | Позиционное нападение и личная защита в | Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением |  |
|  | игровых взаимодействиях 2:», 3:3, 4:4, 5:5. | скорости. |  |
|  |  |  |  |
| **56.** | Взаимодействие трёх игроков (тройка, малая | Моделируют технику освоенных игровых действий и |  |
|  | восьмёрка) | приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и |  |
|  |  | условий. |  |
|  |  |  |  |
| **57.** | Учебная игра. Правила игры, судейство. | Моделируют технику освоенных игровых действий и |  |
|  |  | приёмов. |  |
|  |  |  |  |
| **58.** | Боевые искусства России. История других видов | Применяют освоенные упражнения для развития силовых |  |
|  | единоборств. | способностей и силовой выносливости. |  |
|  |  |  |  |
| **59.** | Основы самообороны. Стойки, удары, защита. | Раскрывают значения упражнений в единоборствах для |  |
|  |  | укрепления здоровья. |  |
|  |  |  |  |
| **60.** | Инструкция. Развитие скоростных способностей. | ОРУ на гибкость. Развития скоростно-силовых качеств. |  |
|  | Бег 30 м, 100 м. Тест ГТО. | Правила соревнований |  |
|  |  |  |  |
| **61.** | Развитие скоростных и координационных | Дозирование нагрузки при занятиях. Мощность. |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | способностей. Челночный бег 3\* 10 м. Тест ГТО. | Коэффициент полезного действия. |  |
|  |  |  |  |
| **62.** | Развитие выносливости бег 2000м | Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц |  |
|  |  | при выполнении упражнений. |  |
|  |  |  |  |
| **63.** | Прыжок в длину с места. Подтягивание из виса | Развитие силовых качеств. |  |
|  | (м), из виса лежа(д). Тест ГТО. |  |  |
|  |  |  |  |
| **64.** | Поднимание туловища из положения лёжа за1 | Описывают и анализируют технику выполнения |  |
|  | мин. Тест ГТО. | метательных упражнений, выявляют и устраняют |  |
|  |  | характерные ошибки в процессе освоения и само |  |
|  |  | совершенствования. |  |
|  |  |  |  |
| **65.** | Метание гранаты. Тест ГТО. | Техника выполнения. |  |
|  |  |  |  |
| **66.** | Эстафетный бег 200м, 400м. ОФП. Наклон вперёд. | Техника передачи, эстафета. |  |
|  | Тест ГТО. |  |  |
|  |  |  |  |
| **67-** | Мини- футбол. | Правила игры, судейство. |  |
| **68** | Футбол. Учебная игра. |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |

1. **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

***Качественные критерии*** *успеваемости*характеризуют степень овладения программным материалом:знаниями,двигательными умениями

* навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

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

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный 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 навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять фи культурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

**Знания**

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| За ответ, в котором учащийся | За тот же ответ, если в нём | За ответ, в котором отсутствует | За ответ, в котором отсутствует |
| демонстрирует глубокое | содержатся небольшие | логическая последовательность, | логическая последовательность, |
| понимание сущности материала; | неточности и незначительные | имеются проблемы в знании | имеются проблемы в знании |
| логично его излагает, используя | ошибки | материала, нет должной | материала, нет должной |
| в деятельности |  | аргументации и умения | аргументации и умения |
|  |  | использовать знания на практике | использовать знания на практике |

1. **Техника владения двигательными умениями и навыками**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| Движение или отдельные его | При выполнении ученик | Двигательное действие в | Движение шли отдельные его |
| элементы выполнены правильно, | действует так же, как и в | основном выполнено правильно, | элементы выполнены |
| с соблюдением всех требований, | предыдущем случае, но | но допущена одна грубая или | неправильно, допущено более |
| без ошибок, легко, свободно, | допустил не более двух | несколько мелких ошибок, | двух значительных или одна |
| чётко, с отличной осанкой, в | незначительных ошибок | приведших к скованности | грубая ошибка |

надлежащем ритме; ученик

понимает сущность движения,

его назначение, может

разобраться в движении,

объяснить, как оно выполняется,

* продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив

движений, неуверенности.



Учащийся не может выполнить

движение в нестандартных и

сложных в соревновании с

уроком условиях

**III**. **Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| Учащийся **умеет:** | **Учащийся:** | Более половины видов | Учащийся не может выполнить |
|  |  | самостоятельной деятельности | самостоятельно ни один из |
| - самостоятельно организовать | - организует место занятий в | выполнены с помощью учителя или | пунктов |
| место занятий; | основном самостоятельно, лишь с не выполняется один из пунктов |  |
|  | незначительной помощью; |  |  |

* подбирать средства и инвентарь

|  |  |
| --- | --- |
| и применять их в конкретных | - допускает незначительные |
| условиях; | ошибки в подборе средств; |

* контролировать ход выполнения - контролирует ход выполнения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| деятельности и оценивать итоги | деятельности и оценивает итоги |  |
| **IV. Уровень физической подготовленности учащихся** |  |  |
|  |  |  |  |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| Исходный показатель | Исходный показатель | Исходный показатель соответствует | Учащийся не выполняет |
| соответствует высокому уровню | соответствует среднему | низкому уровню подготовленности и | государственный стандарт, нет |
| подготовленности, | уровню подготовленности и | незначительному приросту | темпа роста показателей |
| предусмотренному обязательным | достаточному темпу |  | физической подготовленности |
| минимумом подготовки и | прироста |  |  |
| 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

(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 программ:по гимнастике,баскетболу,лёгкой атлетике,лыжной подготовке–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 отдельнымразделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

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

уверенно выполнять учебный

норматив

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств 10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Контрольные упражнения** | **Показатели** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Учащиеся** | **мальчики** |  | **девочки** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Оценка** | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Челночный бег 3\*10 м, сек | 7.3 | 8.0 | 8.2 | 9.7 | 10.1 | 10.8 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег 1000 м. мин. | 3.35 | 4.00 | 4.30 | - | - | - |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег 500 м. мин |  |  |  | 2.10 | 2.35 | 3.00 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег 100 м, секунд | 14.4 | 14.8 | 15.5 | 16.5 | 17.2 | 18.2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег 3000 м.(ю) ;2000 м.(д) | 12.40 | 13.30 | 14.30 | 10.20 | 11.15 | 12.10 |  |
|  | мин |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжки в длину с места | 2.30 | 190 | 180 | 185 | 170 | 160 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** | Подтягивание на перекладине | 11 | 9 | 4 | 18 | 13 | 6 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **класс** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |  |
|  |  |
|  | упоре лёжа |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Наклоны вперед из | 15+ | 9 | 5- | 22+ | 12 | 7- |  |
|  | положения сидя |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Подъем туловища за 1 мин. | 52 | 47 | 42 | 40 | 35 | 30 |
|  | из положения лежа |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег на лыжах 3 км, мин | 14.40 | 15.10 | 16.00 | 18.30 | 19.30 | 21.00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег на лыжах 2 км, мин | 10.30 | 10.50 | 11.20 | 12.15 | 13.00 | 13.40 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег на лыжах 1 км, мин | 4.40 | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.30 | 7.10 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Метание гранаты (ю)-700 гр. | 28 | 23 | 18 | 23 | 18 | 15 |
|  | (д)- 500 гр. на дальность м. |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок на скакалке, 30 сек, | 65 | 60 | 50 | 75 | 70 | 65 |
|  | раз |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |



**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств 11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Контрольные упражнения** | **Показатели** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Учащиеся** | **мальчики** |  | **девочки** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Оценка** | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Челночный бег 3\*10 м, сек | 7.2 | 7.9 | 8.1 | 8.4 | 9.3 | 9.6 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег 1000 м. мин. | 3.30 | 3.50 | 4.20 | - | - | - |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег 500 м. мин |  |  |  | 2.10 | 2.20 | 2.50 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег 100 м, секунд | 13.8 | 14.2 | 15.0 | 16.2 | 17.0 | 18.0 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег 3000 м.(ю) ;2000 м.(д) | 12.20 | 13.00 | 14.00 | 10.00 | 11.00 | 12.20 |  |
|  | мин |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжки в длину с места | 2.40 | 2.05 | 190 | 2.10 | 170 | 160 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** | Подтягивание на перекладине | 12 | 9 | 5 | 18 | 13 | 16 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **класс** | Сгибание и разгибание рук в | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
|  | упоре лёжа |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Наклоны вперед из | 15+ | 9 | 5- | 20+ | 12 | 7- |
|  | положения сидя |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Подъем туловища за 1 мин. | 55 | 49 | 45 | 42 | 36 | 30 |
|  | из положения лежа |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег на лыжах 3 км, мин | 14.30 | 15.00 | 15.50 | 18.00 | 19.00 | 20.00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег на лыжах 2 км, мин | 10.20 | 10.40 | 11.10 | 12.00 | 13.45 | 13.30 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег на лыжах 1 км, мин | 4.30 | 4.50 | 5.20 | 5.45 | 6.15 | 7.00 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Метание гранаты (ю)-700 гр. | 30 | 25 | 20 | 25 | 20 | 16 |
|  | (д)- 500 гр. на дальность м. |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок на скакалке, 30 сек, | 70 | 65 | 55 | 80 | 75 | 65 |
|  | раз |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ** |
|

|  |  |
| --- | --- |
| logo.png | **ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.** |

 |
| **ПОДПИСЬ**  |
|

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **Общий статус подписи:**  | Подпись верна |
| **Сертификат:**  | 026AE06700D1AC879F40BF5DCBA123DA4B |
| **Владелец:**  | МАОУ СОШ № 7, Свалова, Ирина Валентиновна, RU, 66 Свердловская область, Сухой Лог, УЛ КИРОВА, ДОМ 1, МАОУ СОШ № 7, Директор, 1026601871075, 02577889000, 006633006804, ivanova0106@yandex.ru, 6633006804-663301001-002577889000 |
| **Издатель:**  | АО "ПФ "СКБ КОНТУР", АО "ПФ "СКБ КОНТУР", Удостоверяющий центр, улица Народной воли, строение 19А, Екатеринбург, 66 Свердловская область, RU, 006663003127, 1026605606620, ca@skbkontur.ru |
| **Срок действия:**  | Действителен с: 16.02.2021 11:13:12 UTC+05Действителен до: 16.05.2022 11:12:57 UTC+05 |
| **Дата и время создания ЭП:**  | 26.03.2021 08:59:40 UTC+05 |

 |