

Министерство образования и науки Республики Бурятия

ГБОУ «Кижингинская школа-интернат среднего общего образования»

Рекомендована к утверждению

протокол ШМО № 1

от «26» августа 2021г.



Утверждена приказом

ГБОУ «КШ-ИСО»

№ 28/1-ОД от «28» августа 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

«Физическая культура»

для 10-11 класса

(старшая ступень)

на период 2 года обучения

Автор (составитель): Мангатаев Э.С.,
учитель физической культуры, высшей квалификации

2021г.

Кижинга

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ №273 от 29.12.2012;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413) с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г;
- Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденная 24.12.2018 г. на коллегии Министерства просвещения Российской Федерации;
- Положения о рабочей программе ГБОУ «Кижингинская школа-интернат среднего общего образования»;
- Основной образовательной программы СОО ГБОУ «Кижингинская школа-интернат среднего общего образования»;
- Программы воспитания «Мушэн» ГБОУ «Кижингинская школа-интернат среднего общего образования».

Актуальность программы: При создании данной программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

Цели изучения учебного предмета.

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой

деятельности и организации активного отдыха В рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом

Развивающая направленность Примерной рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности

Содержание Примерной рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

Организация образовательного процесса (методики и педтехнологии)

Способы организации деятельности учащихся, занимающихся на уроках физической культуры, отражают специфику выполнения учебных заданий и взаимодействие между участниками образовательного процесса. Как правило, организация деятельности учащихся имеет слабую зависимость от раздела подготовки, направленности и темы урока и отражает скорее целесообразность выполнения учебных заданий с целью получения

наилучшего педагогического эффекта. Выделяют следующие способы организации учебной деятельности на уроках физической культуры.

Фронтальная — выполнение учебных заданий одновременно всем классом. В основном такая форма применяется при выполнении разминки, упражнений начальных этапов обучения двигательным действиям и др. То есть она эффективна при реализации общих воздействий на занимающихся, как правило, систематически повторяющихся и не имеющих особую специфику.

Групповая — выполнение учебных заданий группами, где каждая единовременно выполняет собственное задание, после чего происходит смена заданий в группах. Иногда смена заданий может происходить только на следующем уроке, исходя из специфики упражнений, сложности заданий, наличия оборудования и инвентаря.

Круговая — выполнение упражнений группами по «станциям», где на каждой из них выполняется отдельное упражнение, после чего происходит смена, переход от одной станции к другой «по кругу», и таким образом осуществляется смена упражнений. Количество станций, время работы на них и количество кругов зависит от характера упражнений и контингента занимающихся. На уроках физической культуры эти показатели не могут быть большими. Целесообразно использовать такую форму на уроках образовательно-тренировочной направленности при воспитании физических качеств.

Индивидуальная — выполнение упражнений отдельными учащимися по индивидуальным заданиям. В основном такая форма используется для учащихся, имеющих противопоказания к выполнению некоторых упражнений. В этом случае учитель предлагает им выполнить облегченные формы таких упражнений или заменяет их на другие. Индивидуальная форма должна применяться к учащимся, приступившим к учебным занятиям после вынужденных перерывов.

В течение одного урока физической культуры и даже при выполнении одного учебного задания могут быть использованы различные формы организации занимающихся.

Сроки и этапы реализации программы, ориентация на конечный результат

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 136 часов, из расчета 2 часа в неделю в 10-11 класс.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим среднюю школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- В области трудовой культуры:
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

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.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы

физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета
«Физическая культура»
в 10 классе**

Выпускник научится:

- 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;
- понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного Движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной деятельности

Выпускник научится:

- 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 и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- 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 физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении 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 физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- 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 движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Планируемые результаты освоения учебного предмета в 11 классе

Выпускник научится:

- ✓ рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
- ✓ характеризовать основные направления и формы ее 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, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями,
- ✓ определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- ✓ характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- ✓ 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.

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 учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- ✓ классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- ✓ 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 физической подготовкой;
- ✓ взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, 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 физической 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- ✓ выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- ✓ выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- ✓ выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- ✓ выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Формы контроля и критерии оценки

Основными формами контроля являются зачетные занятия.

Критериями оценки являются:

- уровень овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками;
- общая физическая подготовленность;
- уровень спортивно-технической подготовленности по базовым видам спорта и овладение жизненно-важными умениями.

Содержание учебного предмета

10 класс

Физкультурно-оздоровительная деятельность Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей, на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой). Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по футболу.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки).

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: *Атлетическая гимнастика (юноши)*: комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим.

признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

Ритмическая гимнастика (девушки): Выполнение различных вариантов сочетания движений. Самостоятельное выполнение под счет, под музыку физических упражнений. Самостоятельный подбор упражнений в комплекс ритмической гимнастики. Стилизованные комплексы общеподготовительных упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса); танцевальные движения из народных танцев (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание) и современных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хвататы, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).

Аэробика (девушки): композиции из общеподготовительных упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); общеподготовительные упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели. Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации. .

Наблюдения за индивидуальным здоровьем (например, роста-весовой показатель Кетле, функциональные возможности системы дыхания по пробе Штанге, расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье), физической работоспособности (например, по показателям пробы PWC/170) и умственной работоспособностью (например, по показателям таблицы Анфимова).

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой

Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью

Гимнастика с основами акробатики: совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами; лазанье по

гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши). Выполнение спортивных комбинаций.

Легкая атлетика: Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине. Многоборье. Понятия о легкоатлетическом многоборьях: троебории, пятибории, семибории, десятибории.

Спортивные игры:

Футбол: Техника передвижения. Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом

Удары по мячу ногой. Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (бокком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением).

Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой. Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча. Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводят мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча. Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения (финты). Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование "коронных" финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча. Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

Вбрасывание мяча. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

Тактическая подготовка. Тактика нападения

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное "открытие"; целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, эффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создания численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроты действия в завершающей фазе атаки.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное "закрывание", эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне.

Учебные и тренировочные игры

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

Инструкторская и судейская практика

В качестве помощника тренера умение показать и объяснить выполнение отдельных общеподготовительных упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций. Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно.

Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района и города.

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

Атлетические единоборства (юноши): Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и само страховке при падении.

Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных упражнений.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности

Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

Содержание учебного предмета

в 11 классе

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности

Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей, на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показателями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой). Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по футболу.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки).

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

Ритмическая гимнастика (девушки):

Выполнение различных вариантов сочетания движений. Самостоятельное выполнение под счет, под музыку физических упражнений. Самостоятельный подбор упражнений в комплекс ритмической гимнастики. Стилизованные комплексы общеподготовительных упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения (приставной шаг; переменный шаг; шаг галопа, польки и вальса); танцевальные движения из народных танцев (каблучный шаг, тройной притоп, дробный шаг, русский переменный шаг, припадание) и современных танцев; упражнения художественной гимнастики с мячом (броски и ловля мяча, отбивы мяча, перекаты мяча, выкруты мяча), со скакалкой (махи и круги скакалкой, прыжки, переводы скакалки, броски скакалки), с обручем (хватки, повороты, вращения, броски, прыжки, маховые движения, перекаты).

Аэробика (девушки):

композиции из общеподготовительных упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); общеподготовительные упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

Наблюдения за индивидуальным здоровьем (например, росто-весовой показатель Кетле, функциональные возможности системы дыхания по пробе Штанге, расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье), физической работоспособности (например, по показателям пробы РВС/170) и умственной работоспособностью (например, по показателям таблицы Анфимова).

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой

Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью

Гимнастика с основами акробатики: совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; передвижение в вися на руках по горизонтально натянутому канату и в вися на руках с захватом каната ногами; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия. Строевые команды и приемы (юноши). Выполнение спортивных комбинаций.

Легкая атлетика: Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине. Многоборье. Понятия о легкоатлетическом многоборьях: троеборья, пятиборья, семиборья, десятиборья.

Спортивные игры:

Футбол: Техника передвижения. Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом

Удары по мячу ногой. Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением).

Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой. Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча. Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводят мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча. Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения (финты). Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование "коронных" финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча. Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

Вбрасывание мяча. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

Тактическая подготовка. Тактика нападения

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное "открывание"; целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, эффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создания численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроты действия в завершающей фазе атаки.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное "закрывание", эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне.

Учебные и тренировочные игры

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

Инструкторская и судейская практика

В качестве помощника тренера умение показать и объяснить выполнение отдельных общеподготовительных упражнений, технических приемов, простейших тактических

комбинаций. Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно.

Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района и города.

Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

Атлетические единоборства (юноши): Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и само страховке при падении.

Национальные виды спорта: совершенствование техники соревновательных упражнений.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности

Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

Система оценки на уроках физической культуры с учетом требований ФГОС

Итоговая оценка достижения планируемых результатов по физической культуре имеет ряд особенностей, вытекающих из общих подходов к системе оценивания выполнения требований Стандарта и специфики самого предмета.

Достижения в обучении физической культуре во многом зависят от заинтересованности учеников, физических способностей и их активности. А залогом этого, в свою очередь, служат конкретные и посильные цели, достижение которых поощряется тем или иным образом, как правило, – оценками.

На уроках физической культуры оцениваются:

- физическая подготовленность,
- практические умения и навыки,
- теоретические знания,
- навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности,
- динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности).

Отметка по физической культуре будет играть стимулирующую и воспитывающую роль только в том случае, если преподаватель будет оценивать показатели физической подготовленности, достигнутые учеником не в данный момент, а за определённое время. Иначе говоря, ориентироваться надо не на личный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определённый период. Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

Оценка знаний учащихся по физкультуре характеризуется комплексностью, и оценивание только по отдельным составляющим недопустимо.

Для оценки достижений учащихся использую методы наблюдения, опроса, практического выполнения упражнений индивидуально или фронтально в любое время урока.

В системе оценивания в своей педагогической деятельности использую следующие основные виды контроля:

- стартовый(предварительный) контроль
- промежуточный, тематический контроль
- итоговый контроль (комплексная проверка образовательных результатов)

Полнота оценки планируемых результатов по физкультуре обеспечивается тем, что итоговая оценка складывается из накопительной оценки различных учебных достижений учащихся и результатов выполнения итоговой работы.

Оценивание результатов основного общего образования по физкультуре каждого ученика носит сквозной (накопительный) характер и осуществляется в ходе текущих и тематических проверок на каждом уроке на протяжении каждой четверти и всего учебного года.

При этом учитывается степень активности учащегося не только в коллективно-творческой деятельности на уроке, но и в сфере внеклассной, внеаудиторной работы.

Это не исключает возможность использования традиционной системы отметок по 5-ти балльной шкале, однако требует уточнения и переосмысления их наполнения.

Системы оценивания деятельности учащихся на уроках физической культуры

1. Метод оценивания по пятибалльной шкале.

2. Рейтинговая система оценивания - индивидуальный числовой показатель оценки учебных достижений, который характеризует каждого ученика. Для составления рейтинга используется язык цифр, что в какой-то мере исключает влияние личности учителя, то есть отметка более объективна. В основе системы лежит получение баллов за правильное выполнение двигательных действий и тестовых заданий во время зачета (исходя из 5 баллов). Рейтинговая технология: соответствующим числом баллов методически точно оценивается каждое упражнение и устанавливается рейтинг, соответствующий тому или иному уровню выполнения упражнения. Эти баллы рейтинга переводятся в привычные оценки «5», «4», «3», «2», «1». При подведении итогов учитывается сумма всех баллов. Эта процедура позволяет отойти от использования субъективно – экспертного оценивания знаний, умений, навыков учащихся. Важным моментом рейтинговой системы является то, что дифференцированно оценивая ту или иную сторону деятельности учащегося определенным числом баллов, учитель мотивирует его на совершенствование этой деятельности.

3. Самооценка.

4. Мониторинг физической подготовленности и физического развития для оценивания учащихся по приросту показателей с учетом их способностей.

5. Контрольно-оценочная система по физической культуре, основанная на накопительном принципе. Новизна заключается в следующем:

- во-первых, основные оценочные действия и ответственность за формирование оценки переносятся на обучающихся, тем самым обеспечивается их оценочную самостоятельность, развиваются рефлексивные умения и навыки. Обучающийся самостоятельно «строит» (проектирует) свою оценку, что способствует развитию его проектных умений;

- во-вторых, в суммарной оценке по физической культуре учитываются результаты внеурочной физкультурой деятельности и иные объекты, ранее не учитывавшиеся в процессе оценивания.

6. Метод компетентностно-ориентированных заданий (КОЗ). Методология заключается в отслеживании сформированности критериев, предъявляемых ФГОС второго поколения.

7. Методы оценки техники владения двигательными действиями:

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель, а скрытого – в том, что им известно лишь, что учитель наблюдает за определенными видами двигательных действий.

Метод вызова заключается в том, что учитель выявляет отдельных учащихся, у которых очень хорошо получаются конкретные упражнения, и просит их продемонстрировать классу образец выполнения двигательных действий.

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

Комбинированный метод, когда учитель одновременно с проверкой знаний оценивает технику соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять индивидуально и фронтально для оценивания работы большой группы учащихся или класса в целом.

На основании накопленного опыта и полученных результатов можно сделать выводы о том, что применение различных методов оценивания деятельности учащихся на уроках физической культуры снижает психологическое воздействие оценки на ученика, позволяет поддерживать достаточно высокую мотивационную деятельность обучающихся по предмету, повышает их самооценку и уверенность в своих силах и помогает осуществлять мониторинг результатов отдельного учащегося, а не его фактическое физическое развитие.

На уроках физкультуры широко применяю маршрутные листы, листы самооценки, для самостоятельного осуществления контроля и оценки знаний, умений обучающихся. Контроль усвоения знаний не выделяю в отдельный этап урока, а проходит на протяжении всего урока.

Осуществляется самоконтроль со стороны обучающихся, и ребятам дается возможность самостоятельно оценить свои умения, рассказать в какой позиции больше всего понравилось работать на уроке.

В своей работе веду планомерное наблюдение за их совершенствованием и фиксирую степень их формирования в карте, которая заполняется по каждому ученику два раза в год (начало года и его завершение).

Контрольно-оценочная система в спортивно – оздоровительном направлении «Баскетбол» 6 класс, основанная на накопительном принципе по ФГОС ООО. (экспериментальная система оценивания).

Новизна заключается в следующем: во-первых, перенос основных оценочных действий и ответственности за формирование оценки на обучающихся, тем самым, обеспечивая их оценочную самостоятельность и развитие рефлексивных умений и навыков. Обучающийся самостоятельно «строит (проектирует)» свою оценку, что способствует развитию его проектных умений; во-вторых, учёт в суммарной оценке на секции результатов внеурочной физкультурой деятельности и иных объектов, ранее не учитывающихся в процессе оценивания.

Система оценивания, основанная на накоплении и фиксации балльных эквивалентов образовательных достижений обучающихся, включает в себя:

- новый подход к оцениванию (применительно к баскетболу);

- расширенный спектр объектов оценивания;
- альтернативный инструментарий оценивания образовательных (учебно-спортивных) достижений, обучающихся с использованием индивидуальной накопительной ведомости;
Сущность новой системы оценивания – в течение года обучающиеся накапливают («зарабатывают») баллы:

70 и более баллов – оценка «5»;

28 баллов – оценка «4»;

18 баллов – оценка «3».

Бонусы: доклады, рефераты, выступления на тему «Баскетбол» до 5 баллов.

Участие в контрольной игре: победители – 5 балла, проигравшие- 4 балла

Участие в школьных соревнованиях по баскетболу – 5 балла

Штрафы: отсутствие спортивной формы – 2б; нарушение дисциплины- 2б; несоблюдение правила техники безопасности- 10б.

Результатом проделанной работы является:

- повышение рейтинга вида спорта «Баскетбол»
- повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- увеличение количества обучающихся, посещающих спортивные кружки и секции;
- достижения, обучающихся во внешкольных спортивных соревнованиях;
- повышение уровня физической, технико-тактической подготовленности обучающихся;

Практика показала, что контрольно-оценочная система на основе фиксации индивидуального прогресса, обучающегося позволяет учителю учесть динамику учебных достижений школьников, а ученику – творчески подойти к проектированию своей оценки по предмету, используя как требования образовательного стандарта, так и систему альтернативного накопления (бонусов).

Анализ учебных достижений учащихся за последние годы показывает положительную динамику. Наблюдается стабильность и повышение качества знаний, среднего балла по всем классам. Положительная динамика была достигнута благодаря формам и методам , способам оценки которые формируют коммуникативные умения. Анализируя свою деятельность, ставлю перед собой задачу дальнейшего повышения качества знаний, развития творческих способностей учащихся, создавая ситуации успеха, повышая самооценку.

На мой взгляд, все перечисленные мною способы оценки помогают мотивировать детей к изучению предмета, формировать здоровый образ жизни , обогащают , прививают им знания, что в целом является важной предпосылкой обогащения спортивной культуры школьников.

Тематический план

10-11 классы

Разделы программы	10 класс	11 класс
Кроссовая подготовка	10	8
Гимнастика	14	4
Легкая атлетика	14	10
Волейбол	12	11
Баскетбо	-	7
Футбол	18	28
Всего часов	68	68

Приложение

Календарно – тематическое планирование в 10 классе

	Темы	Кол-во часов	Дата проведения	Формы контроля
	Основы знаний			
<u>1</u>	Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Теоретические сведения	1		Фронт. опрос
	Кроссовая подготовка			
<u>2</u>	Самоконтроль. Переменный бег: 2000м + 40м х 2р (ю), 1000м + 30м х 2р (д). Спортивные игры: по выбору учителя. Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. выполнения команд
<u>3</u>	Самоконтроль. Переменный бег: 2000м + 40м х 2р (ю), 1000м + 30м х 2р (д). Спортивные игры: по выбору учителя. Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Фиксирование результатов
<u>4</u>	Самостоятельная подготовка и проведение разминки. Переменный бег: 2000м + 40м х 2р (ю), 1000м + 30м х 2р (д). Спортивные игры: по выбору учителя. Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. техники бега, правильности дыхания
<u>5</u>	Переменный бег: 2000м + 40м х 2р (ю), 1000м + 30м х 2р (д). Спортивные игры: по выбору учителя. Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. выполнения команд
<u>6</u>	Переменный бег: 2000м + 40м х 2р (ю), 1000м + 30м х 2р (д). Спортивные игры: по выбору учителя. Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Фиксирование результатов
<u>7</u>	Переменный бег: 2000м + 40м х 2р (ю), 1000м + 30м х 2р (д). Медленный бег: Юн – 2000-3000м, Дев – 1500-1500м. Спортивные игры: по выбору учителя. Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. техники бега, правильности дыхания
<u>8</u>	Бег умеренной интенсивности с преодолением	1		Корректир.

	препятствий: Юн - 200м, Дев - 100м. Медленный бег: Юн – 2000-3000м, Дев – 1500-1500м. Спортивные игры: по выбору учителя. Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости			движений
<u>9</u>	Бег умеренной интенсивности с преодолением препятствий: Юн - 200м, Дев - 100м. Спортивные игры: по выбору учителя. Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. движений
<u>10</u>	Смешанное передвижение: Юн – 4000-4500м, Дев – 2500-2500м. Спортивные игры: по выбору учителя. Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. движений
<u>11</u>	Контрольный бег: Юн – 2000-3000м, Дев – 1000-1000м. Спортивные игры: по выбору учителя. Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. движений
	Футбол			
<u>12</u>	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
<u>13</u>	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
<u>14</u>	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактике
<u>15</u>	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактике
<u>16</u>	Повторение пройденного материала	1		Корректир. техники и тактике
<u>17</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактике
<u>18</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактике
<u>19</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. техники и тактике
	Волейбол			
<u>20</u>	Роль нападающего удара и блокирования. Роль	1		Выполнение правил

	нацеленной подачи и передачи. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебные игры с заданиями. О.Ф.П. (ускорение вперед, левым, правым боком, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег с изменением направления). Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости			игры
<u>21</u>	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебные игры с заданиями. О.Ф.П. (ускорение вперед, левым, правым боком, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег с изменением направления). Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
<u>22</u>	Совершенствование нижней прямой подачи. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Обучение верхней прямой подаче. Учебные игры с заданиями. О.Ф.П. (ускорение вперед, левым, правым боком, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег с изменением направления). Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
<u>23</u>	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Обучение верхней прямой подаче. Учебные игры с заданиями. О.Ф.П. (ускорение вперед, левым, правым боком, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег с изменением направления). Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
<u>24</u>	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Обучение отбиванию мяча кулаком через сетку. Обучение верхней прямой подаче. Обучение нападающему удару из зоны 2,4,6. Обучение блокированию. Учебные игры с заданиями. О.Ф.П. (ускорение вперед, левым, правым боком, прыжки вверх из упора присев, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег с изменением направления, прыжки вверх с доставанием ориентиров). Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
<u>25</u>	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Обучение отбиванию мяча кулаком через сетку. Обучение верхней прямой подаче. Обучение нападающему удару из зоны 2,4,6. Обучение блокированию. Учебные игры с заданиями. О.Ф.П. (прыжки вверх из упора присев, прыжки вперед, назад, влево, вправо, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег с изменением направления, прыжки вверх с доставанием ориентиров). Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
26	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Обучение отбиванию мяча кулаком через	1		Корректир. техники и

	сетку. Обучение верхней прямой подаче. Обучение нападающему удару из зоны 2,4,6. Обучение блокированию. Учебные игры с заданиями. О.Ф.П. (прыжки вверх из упора присев, прыжки вперед, назад, влево, вправо, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег с изменением направления, прыжки вверх с доставанием ориентиров). Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости			тактике
27	Роль нацеленной подачи и передачи. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Обучение верхней прямой подаче. Обучение нападающему удару из зоны 2,4,6. Обучение блокированию. Учебные игры с заданиями. О.Ф.П. (прыжки вверх из упора присев, прыжки вперед, назад, влево, вправо, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег с изменением направления, прыжки вверх с доставанием ориентиров). Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
28	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Обучение верхней прямой подаче. Обучение нападающему удару из зоны 2,4,6. Обучение блокированию. Учебные игры с заданиями. О.Ф.П. (прыжки вперед, назад, влево, вправо, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег с изменением направления). Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
29	Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Обучение верхней прямой подаче. Обучение нападающему удару из зоны 2,4,6. Обучение блокированию. Учебные игры с заданиями. О.Ф.П. (прыжки вперед, назад, влево, вправо, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег с изменением направления). Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир. техники и тактике
30	Подведение итогов полугодия	1		
31	Основы знаний ФК	1		
	Гимнастика			
32	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Юноши: комбинации из ранее изученных элементов; овладение переворотом вперед. Девочки: совершенствование кувырка вперед – назад, стойка на лопатках, мост, равновесие «ласточка». Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы	1		Корректир. движений, страховка
33	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Юноши: комбинации из ранее изученных элементов; овладение переворотом вперед. Девочки: совершенствование кувырка вперед – назад, стойка на лопатках, мост, равновесие «ласточка». Развитие двигательных качеств: силы,	1		Корректир. движений, страховка

	ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы			
34	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Юноши: комбинации из ранее изученных элементов; овладение переворотом вперед. Девочки: совершенствование кувырка вперед – назад, стойка на лопатках, мост, равновесие «ласточка». Брусья П/П (м). Брусья Р/В (д). Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы	1		Корректир. движений, страховка
<u>35</u>	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Юноши: комбинации из ранее изученных элементов; овладение переворотом вперед. Девочки: совершенствование кувырка вперед – назад, стойка на лопатках, мост, равновесие «ласточка». Брусья П/П (м). Брусья Р/В (д). Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы	1		Корректир. движений, страховка
<u>36</u>	Повторение перебежек в нападении, передвижение в защитной стойке. Обучение ловле мяча одной рукой и ловле мяча при отскоке от щита. Обучение передаче мяча двумя руками от головы и одной сверху. Сочетание приемов: рывок – остановка в 2 шага – передвижение в защитной стойке спиной вперед. С.П.У. для развития прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир овка техники бега
<u>37</u>	Обучение ловле мяча одной рукой и ловле мяча при отскоке от щита. Обучение передаче мяча двумя руками от головы и одной сверху. Совершенствование точности бросков в корзину со средних и дальних расстояний. Сочетание приемов: рывок – остановка в 2 шага – передвижение в защитной стойке спиной вперед. Повторение индивидуальных действий игроков в нападении. С.П.У. для развития прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир овка техники бега
38	Обучение ловле мяча одной рукой и ловле мяча при отскоке от щита. Обучение передаче мяча двумя руками от головы и одной сверху. Совершенствование точности бросков в корзину со средних и дальних расстояний. Сочетание приемов: обманное движение на уход в одну сторону – уход с ведением в противоположную сторону. Повторение индивидуальных действий игроков в нападении. С.П.У. для развития прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректир овка техники бега
39	Обучение ловле мяча одной рукой и ловле мяча при отскоке от щита. Совершенствование точности бросков в корзину со средних и дальних расстояний.	1		Корректир овка техники

	Сочетание приемов: обманное движение на уход в одну сторону – уход с ведением в противоположную сторону; обманное движение на уход в одну сторону – уход с ведением в противоположную сторону – бросок в корзину. Повторение действий 2 нападающих против 2 защитников. Повторение индивидуальных действий игроков в нападении. С.П.У. для развития прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости			бега
40	Практическое судейство. Обучение ловле мяча одной рукой и ловле мяча при отскоке от щита. Совершенствование точности бросков в корзину со средних и дальних расстояний. Сочетание приемов: обманное движение на уход в одну сторону – уход с ведением в противоположную сторону; обманное движение на уход в одну сторону – уход с ведением в противоположную сторону – бросок в корзину. Повторение действий 2 нападающих против 2 защитников. С.П.У. для развития прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
41	Практическое судейство. Совершенствование точности бросков в корзину со средних и дальних расстояний. Сочетание приемов: обманное движение на уход в одну сторону – уход с ведением в противоположную сторону; обманное движение на уход в одну сторону – уход с ведением в противоположную сторону – бросок в корзину. Повторение действий 2 нападающих против 2 защитников. Повторение действий 2 нападающих против 1 защитника. С.П.У. для развития прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Оценка выполнения основных технических приемов. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
42	Практическое судейство. Совершенствование точности бросков в корзину со средних и дальних расстояний. Сочетание приемов: обманное движение на уход в одну сторону – уход с ведением в противоположную сторону; обманное движение на уход в одну сторону – уход с ведением в противоположную сторону – бросок в корзину. Повторение действий 2 нападающих против 2 защитников. Повторение действий 2 нападающих против 1 защитника. С.П.У. для развития прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
43	Практическое судейство. Сочетание приемов: обманное движение на уход в одну сторону – уход с ведением в противоположную сторону; обманное движение на уход в одну сторону – уход с ведением в противоположную сторону – бросок в корзину.	1		Корректировка техники бега

	Повторение действий 2 нападающих против 1 защитника. Обучение действий 3 нападающих против 3 защитников и 3 против 2. Ознакомление с основами личной защиты по всему полю и в зоне. С.П.У. для развития прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости			
44	Сочетание приемов: обманное движение на уход в одну сторону – уход с ведением в противоположную сторону; обманное движение на уход в одну сторону – уход с ведением в противоположную сторону – бросок в корзину. Повторение действий 2 нападающих против 1 защитника. Обучение действий 3 нападающих против 3 защитников и 3 против 2. Ознакомление с основами личной защиты по всему полю и в зоне. С.П.У. для развития прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
45	Сочетание приемов: обманное движение на уход в одну сторону – уход с ведением в противоположную сторону – бросок в корзину. Повторение действий 2 нападающих против 1 защитника. Обучение действий 3 нападающих против 3 защитников и 3 против 2. Ознакомление с основами личной защиты по всему полю и в зоне. С.П.У. для развития прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Оценка выполнения основных технических приемов. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
	Легкая атлетика			
46	Предупреждение травм на занятиях. Различные С.П.У. для развития прыгучести. Переменный бег: 300м + 30м х 2р, 600м + 30м х 2р. Бег на скорость: 30м х 1р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректировка техники бега
<u>47</u>	Закаливающее влияние л/атлетических упражнений. Различные С.П.У. для развития прыгучести. Переменный бег: 300м + 30м х 2р, 600м + 30м х 2р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректировка исполнения прыжка
<u>48</u>	Различные С.П.У. для развития прыгучести. Прыжок в длину с разбега (совершенствование техники отталкивания, приземления, разбега). Переменный бег: 300м + 30м х 2р, 600м + 30м х 2р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректировка исполнения прыжка
49	Прыжок в длину с разбега (совершенствование техники отталкивания, приземления, разбега). Медленный бег: 1000 – 1200м (д), 1500 – 1800м (ю). Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректировка техники бега
50	Прыжок в высоту (совершенствование техники разбега, отталкивания, перехода через планку,	1		Корректировка техники

	приземления). Медленный бег: 1000 – 1200м (д), 1500 – 1800м (ю). Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость			бега
51	Прыжок в высоту (совершенствование техники разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления). Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректировка техники бега
<u>52</u>	Повторение пройденного материала	1		
<u>53</u>	Основы знаний ФК	1		
54	Прыжок в высоту (совершенствование техники разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления). Челночный бег: 4 x 9м (д), 10 x10м (ю). Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректир. движений
55	Метание гранаты 700гр (ю). Овладение техникой метания с места, с колена, с разбега, в цель. Метание гранаты 500гр (д). Совершенствование техники метания с места, в цель, с разбега. Бег на скорость: 60м x 1р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректир. движений
56	Метание гранаты 700гр (ю). Овладение техникой метания с места, с колена, с разбега, в цель. Метание гранаты 500гр (д). Совершенствование техники метания с места, в цель, с разбега. Обучение толканию ядра с шага, со скачка (ю). Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректир. движений
57	Метание гранаты 700гр (ю). Метание гранаты 500гр (д). Обучение толканию ядра с шага, со скачка (ю). Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректир. движений
58	Обучение толканию ядра с шага, со скачка (ю). Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректир. движений
59	Контрольный бег 100м. Обучение толканию ядра с шага, со скачка (ю). Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Корректир. движений
	Футбол			Корректир. движений
60	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
61	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
62	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
63	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные	1		Корректир.

	движения. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств			движений
64	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
65	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
66	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
67	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Групповые действия. Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Корректир. движений
68	Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств.	1		

**Календарно – тематическое планирование
в 11 классе**

	Виды программы	Кол-во часов	Дата проведения	Формы контроля
	Основы знаний			
<u>1</u>	Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Теоретические сведения			Фронт. опрос
	Кроссовая подготовка			
<u>2</u>	Самоконтроль. Переменный бег: 2000м + 40м х 2р (ю), 1000м + 30м х 2р (д). Спортивные игры: по выбору учителя. Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Корректир. выполнения команд
<u>3</u>	Самоконтроль. Переменный бег: 2000м + 40м х 2р (ю), 1000м + 30м х 2р (д). Спортивные игры: по выбору учителя. Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Фиксирование результатов
<u>4</u>	Переменный бег: 2000м + 40м х 2р (ю), 1000м + 30м х 2р (д). Спортивные игры: по выбору учителя.	1		Корректир. ир.

	Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости			выполнения команд
<u>5</u>	Переменный бег: 2000м + 40м x 2р (ю), 1000м + 30м x 2р (д). Спортивные игры: по выбору учителя. Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Фиксирование результатов
<u>6</u>	Бег умеренной интенсивности с преодолением препятствий: Юн - 200м, Дев - 100м. Медленный бег: Юн – 2000-3000м, Дев – 1500-1500м. Спортивные игры: по выбору учителя. Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Коррект ир. движений
<u>7</u>	Бег умеренной интенсивности с преодолением препятствий: Юн - 200м, Дев - 100м. Спортивные игры: по выбору учителя. Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Коррект ир. движений
<u>8</u>	Смешанное передвижение: Юн – 4000-4500м, Дев – 2500-2500м. Спортивные игры: по выбору учителя. Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Коррект ир. движений
<u>9</u>	Контрольный бег: Юн – 2000-3000м, Дев – 1000-1000м. Спортивные игры: по выбору учителя. Домашнее задание: ОРУ на развитие выносливости	1		Коррект ир. движений
Футбол				
<u>10</u>	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Коррект ир. движений
<u>11</u>	Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Остановка мяча. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Коррект ир. движений
<u>12</u>	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Коррект ир. техники и тактике
<u>13</u>	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Коррект ир. техники и тактике
<u>14</u>	Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Ведение мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Коррект ир. техники и тактике
<u>15</u>	Повторение пройденного материала	1		Коррект ир. техники

				и тактике
<u>16</u>	Основы знаний ФК	1		Коррект ир. техники и тактике
<u>17</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Коррект ир. техники и тактике
<u>18</u>	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Коррект ир. техники и тактике
Волейбол				
<u>19</u>	Роль нападающего удара и блокирования. Роль нацеленной подачи и передачи. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебные игры с заданиями. О.Ф.П. (ускорение вперед, левым, правым боком, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег с изменением направления). Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Выполнение правил игры
<u>20</u>	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Совершенствование нижней прямой подачи. Учебные игры с заданиями. О.Ф.П. (ускорение вперед, левым, правым боком, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег с изменением направления). Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Коррект ир. техники и тактике
<u>21</u>	Совершенствование нижней прямой подачи. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Обучение верхней прямой подаче. Учебные игры с заданиями. О.Ф.П. (ускорение вперед, левым, правым боком, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег с изменением направления). Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Коррект ир. техники и тактике
<u>22</u>	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Обучение верхней прямой подаче. Учебные игры с заданиями. О.Ф.П. (ускорение вперед, левым, правым боком, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег с изменением направления). Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Коррект ир. техники и тактике
<u>23</u>	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Обучение отбиванию мяча кулаком через сетку.	1		Коррект ир. техники

	Обучение верхней прямой подаче. Обучение нападающему удару из зоны 2,4,6. Обучение блокированию. Учебные игры с заданиями. О.Ф.П. (ускорение вперед, левым, правым боком, прыжки вверх из упора присев, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег с изменением направления, прыжки вверх с доставанием ориентиров). Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости			и тактике
24	Роль нацеленной подачи и передачи. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Обучение верхней прямой подаче. Обучение нападающему удару из зоны 2,4,6. Обучение блокированию. Учебные игры с заданиями. О.Ф.П. (прыжки вверх из упора присев, прыжки вперед, назад, влево, вправо, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег с изменением направления, прыжки вверх с доставанием ориентиров). Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Коррект ир. техники и тактике
25	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Обучение верхней прямой подаче. Обучение нападающему удару из зоны 2,4,6. Обучение блокированию. Учебные игры с заданиями. О.Ф.П. (прыжки вперед, назад, влево, вправо, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег с изменением направления). Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Коррект ир. техники и тактике
<u>26</u>	Подведение итогов полугодия	1		
<u>27</u>	Основы знаний ФК	1		
	Гимнастика			
28	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Юноши: комбинации из раннее изученных элементов; овладение переворотом вперед. Девочки: совершенствование кувырка вперед – назад, стойка на лопатках, мост, равновесие «ласточка». Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы	1		Коррект ир. движений, страховка
29	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Юноши: комбинации из раннее изученных элементов; овладение переворотом вперед. Девочки: совершенствование кувырка вперед – назад, стойка на лопатках, мост, равновесие «ласточка». Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы	1		Коррект ир. движений, страховка
30	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Юноши: комбинации из раннее изученных элементов; овладение переворотом вперед. Девочки: совершенствование кувырка вперед – назад, стойка на лопатках, мост, равновесие «ласточка». Брусья П/П (м). Брусья Р/В (д). Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы	1		Коррект ир. движений, страховка
<u>31</u>	Перестроения из колонны по одному в колонну по два,	1		Коррект

	по четыре. Юноши: комбинации из ранее изученных элементов; овладение переворотом вперед. Девочки: совершенствование кувырка вперед – назад, стойка на лопатках, мост, равновесие «ласточка». Брусья П/П (м). Брусья Р/В (д). Развитие двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости. Домашнее задание: развитие силы			ир. движение, страховка
	Баскетбол			
<u>32</u>	Повторение перебежек в нападении, передвижение в защитной стойке. Обучение передаче мяча двумя руками от головы и одной сверху. Сочетание приемов: рывок – остановка в 2 шага – передвижение в защитной стойке спиной вперед. С.П.У. для развития прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
<u>33</u>	Повторение перебежек в нападении, передвижение в защитной стойке. Обучение ловле мяча одной рукой и ловле мяча при отскоке от щита. Обучение передаче мяча двумя руками от головы и одной сверху. Сочетание приемов: рывок – остановка в 2 шага – передвижение в защитной стойке спиной вперед. С.П.У. для развития прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
<u>34</u>	Обучение ловле мяча одной рукой и ловле мяча при отскоке от щита. Обучение передаче мяча двумя руками от головы и одной сверху. Совершенствование точности бросков в корзину со средних и дальних расстояний. Сочетание приемов: рывок – остановка в 2 шага – передвижение в защитной стойке спиной вперед. Повторение индивидуальных действий игроков в нападении. С.П.У. для развития прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
35	Обучение ловле мяча одной рукой и ловле мяча при отскоке от щита. Обучение передаче мяча двумя руками от головы и одной сверху. Совершенствование точности бросков в корзину со средних и дальних расстояний. Сочетание приемов: обманное движение на уход в одну сторону – уход с ведением в противоположную сторону. Повторение индивидуальных действий игроков в нападении. С.П.У. для развития прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Корректировка техники бега
36	Обучение ловле мяча одной рукой и ловле мяча при отскоке от щита. Совершенствование точности бросков в корзину со средних и дальних расстояний. Сочетание приемов: обманное движение на уход в одну сторону – уход с ведением в противоположную сторону; обманное движение на уход в одну сторону – уход с ведением в противоположную сторону – бросок в	1		Корректировка техники бега

	корзину. Повторение действий 2 нападающих против 2 защитников. Повторение индивидуальных действий игроков в нападении. С.П.У. для развития прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости			
37	Практическое судейство. Обучение ловле мяча одной рукой и ловле мяча при отскоке от щита. Совершенствование точности бросков в корзину со средних и дальних расстояний. Сочетание приемов: обманное движение на уход в одну сторону – уход с ведением в противоположную сторону; обманное движение на уход в одну сторону – уход с ведением в противоположную сторону – бросок в корзину. Повторение действий 2 нападающих против 2 защитников. С.П.У. для развития прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Коррект ировка техники бега
38	Практическое судейство. Совершенствование точности бросков в корзину со средних и дальних расстояний. Сочетание приемов: обманное движение на уход в одну сторону – уход с ведением в противоположную сторону; обманное движение на уход в одну сторону – уход с ведением в противоположную сторону – бросок в корзину. Повторение действий 2 нападающих против 2 защитников. Повторение действий 2 нападающих против 1 защитника. С.П.У. для развития прыгучести. С.П. беговые упражнения. Учебные игры с заданием. Оценка выполнения основных технических приемов. Домашнее задание: ОРУ на развитие ловкости	1		Коррект ировка техники бега
Легкая атлетика				
39	Предупреждение травм на занятиях. Различные С.П.У. для развития прыгучести. Переменный бег: 300м + 30м x 2р, 600м + 30м x 2р. Бег на скорость: 30м x 1р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Коррект ировка техники бега
<u>40</u>	Закаливающее влияние л/атлетических упражнений. Различные С.П.У. для развития прыгучести. Переменный бег: 300м + 30м x 2р, 600м + 30м x 2р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Коррект ировка исполнения прыжка
<u>41</u>	Различные С.П.У. для развития прыгучести. Прыжок в длину с разбега (совершенствование техники отталкивания, приземления, разбега). Переменный бег: 300м + 30м x 2р, 600м + 30м x 2р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Коррект ировка исполнения прыжка
42	Различные С.П.У. для развития прыгучести. Прыжок в длину с разбега (совершенствование техники отталкивания, приземления, разбега). Челночный бег: 4 x 9м (д), 10 x 10м (ю). Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Коррект ировка исполнения прыжка
43	Метание гранаты 700гр (ю). Овладение техникой	1		Коррект

	метания с места, с колена, с разбега, в цель. Метание гранаты 500гр (д). Совершенствование техники метания с места, в цель, с разбега. Бег на скорость: 60м х 1р. Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость			ир. движения
44	Метание гранаты 700гр (ю). Овладение техникой метания с места, с колена, с разбега, в цель. Метание гранаты 500гр (д). Совершенствование техники метания с места, в цель, с разбега. Обучение толканию ядра с шага, со скачка (ю). Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Коррект ир. движения
45	Обучение толканию ядра с шага, со скачка (ю). Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Коррект ир. движения
46	Обучение толканию ядра с шага, со скачка (ю). Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		
47	Обучение толканию ядра с шага, со скачка (ю). Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Коррект ир. движения
48	Контрольный бег 100м. Обучение толканию ядра с шага, со скачка (ю). Домашнее задание: ОРУ на скоростно-силовую выносливость	1		Коррект ир. движения
	Футбол			Коррект ир. движения
50	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Коррект ир. движения
51	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Коррект ир. движения
52	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Коррект ир. движения
53	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств	1		Коррект ир. движения
54	Удары по мячу ногой. Ведение мяча. Обманные движения. Вбрасывание мяча. Индивидуальные действия. Учебно-тренировочные игры. Развитие	1		Коррект ир. движения

	тренировочные игры. Инструкторская и судейская практика. Развитие физических качеств. Домашнее задание: ОРУ на развитие двигательных качеств			техники и тактики
65	Инструкторская и судейская практика. Развитие физических качеств	1		
66	Техника игры вратаря.	1		
67	Командные действия. Тактика вратаря.	1		
68	Командные действия. Тактика вратаря.	1		

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре

УМК по учебному предмету «Физическая культура» для 10-11 классов

Наименование пособия	Авторы	Выходные данные (издательство, год издания)
1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов	В.И.Лях, А.А.Зданевич	М.:«Просвещение»2011
2.Физическая культура Методические рекомендации 10-11 класс	М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин,Т.Ю.Торочкова под ред.М.Я.Виленского	М.:Просвещение,2011
3. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для .общеобразоват. учреждений	В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общ. ред. В.И.Ляха. – 6-е изд	М.:Просвещение,2011.
4.Физическая культура. Тестовый контроль. 10-11 классы	В.И.Лях.	М.:Просвещение, 2012.

Литература для учащихся

1. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха – М. : 2012
2. Волейбол. Правила соревнований. - М., 2012
3. Погадаев Г.И.Физическая культура. 10-11 классы 2014г
4. Правила игры в баскетбол

Условия реализации программы и технические средства обучения

Успех обучения практическим навыкам и уровень его оздоровительного влияния на организм обучающихся зависят от соблюдения основных требований к организации занятий, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно-гигиенических требований:

- спортивный зал;
- спортивная площадка на улице;
- оборудованные раздевалки;
- специальный инвентарь и оборудование (мячи, стойки, барьеры, разноцветные ориентиры, гантели, прыгалки, гимнастические палки,

гимнастические маты и коврики, перекладина, гимнастический козёл, гимнастический обруч и другие).

Каждый обучающийся должен иметь: сменную обувь; спортивную форму, спортивную обувь, средства личной гигиены.

Показатели физической культуры

Контрольные тесты для оценки спортивно-технической подготовленности и уровня овладения жизненно необходимыми навыками.

Юноши 10 класс

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (с)	8,4	8,5	8,7
Бег 100 м (с)	14,4	15,1	16,0
Бег 500 м (мин, с)	1,40	1,50	2,00
Бег 1000 м (мин, с)	3,40	3,55	4,20
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Бег 3000 м (мин, с)	15,00	16,00	17,00
Метание теннисного мяча (м)	40	35	30
Приседание (количество раз на время)	40/40	40/45	40/50
Прыжок в длину с места (см)	230	220	200
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м)	6	5	4,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз)	40	30	20
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+8см	+6см	+4см
Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с)	25	27	29
Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с)	41	43	45
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол	9	7	5
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол	9	7	5
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	4	3	2
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	5	4	3
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	5	4	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Девушки- 10класс

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (мин, с)	9,5	9,7	10,5
Бег 100 м (мин, с)	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин, с)	2,15	2,25	2,35
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,10	5,40
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,0	11,30
Метание теннисного мяча (м) (1)	25	20	17
Приседание (количество раз на время)	35/35	35/4	35/45
Прыжок в длину с места (см) (1)	190	170	150
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1)	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)	8	6	4
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+10см	+8см	+5см
Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с) (3)	30	32	34
Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с) (3)	48	50	52
Скакалка (количество раз за 1 мин)	130	120	100
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	8	6	4
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (7)	8	6	4
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	3	2	1
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	4	3	2
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	4	3	2
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

(1). Учащийся выполняет три попытки (фиксируется лучшая из попыток).

(2). Отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) выполняются на горизонтальной поверхности руки на ширине плеч, туловище и ноги в одной плоскости. Засчитываются попытки, при которых учащийся касается грудью тензоплатформы (руки сгибаются в локтевых суставах до 90").

(3). Тест выполняется с высокого старта.

(4). Подтягивания выполняются на высокой перекладине без рывковых движений и раскачиваний.

(5). Засчитываются попытки, при которых фиксируется положение подбородка выше перекладины.

(6). Учитывается количество правильно выполненных упражнений до потери мяча.

(7). Упражнение выполняется в парах на расстоянии 4-5 м. Учитывается количество правильно выполненных упражнений.

Самостоятельная работа

Изучение основных понятий физической культуры и спорта. Изучение влияния занятий физической культурой и спортом на различные системы организма человека.

Разбор методики способов овладения двигательных действий. Выполнение утренней гигиенической гимнастики. Развитие двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений. Повторение техники

легкоатлетических упражнений: бега на короткие дистанции, кроссового бега, прыжка в длину, метания мяча. Освоение правил игры в волейбол и баскетбол. Выполнение подводящих упражнений для освоения техники плавания. Передвижение на лыжах с использованием изученных способов. Выполнение прикладных гимнастических упражнений на спортивном городке.

Контрольные тесты для оценки спортивно-технической подготовленности и уровня овладения жизненно необходимыми навыками

Юноши основной медицинской группы 11 класс

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (с)	8,0	8,3	8,5
Бег 100 м (с)	14,00	14,50	15,0
Бег 500 м (мин, с)	1,40	1,50	2,00
Бег 1000 м (мин, с)	3,40	3,55	4,20
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Бег 3000 м (мин, с)	15,00	16,00	17,00
Метание теннисного мяча (м) (1)	40	35	30
Приседание (количество раз на время)	40/40	40/45	40/50
Прыжок в длину с места (см) (1)	230	220	200
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1)	6	5	4,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) (4).	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)	40	30	20
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+8см	+6см	+4см
Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с)	25	27	29
Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с)	41	43	45
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	9	7	5
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (3)	9	7	5
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	4	3	2
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	5	4	3
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	5	4	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Девушки. 11 класс

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (мин, с)	9,5	9,7	10,5
Бег 100 м (мин, с)	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин, с)	2,15	2,25	2,35
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,10	5,40
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Метание теннисного мяча (м) (1)	25	20	17
Приседание (количество раз на время)	35/35	35/40	35/45
Прыжок в длину с места (см) (1)	190	170	150
Бросок набивного мяча 3 кг из-за головы (м) (1)	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)	8	6	4
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+10см	+8см	+5см
Координационный тест — челночный бег 10×9 м (с) (3)	30	32	34
Координационный тест — челночный бег 10×18 м (с) (3)	48	50	52
Скакалка (количество раз за 1 мин)	130	120	100
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	8	6	4
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (7)	8	6	4
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	3	2	1
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	4	3	2
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	4	3	2
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

(1). Учащийся выполняет три попытки (фиксируется лучшая из попыток).

(2). Отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) выполняются на горизонтальной поверхности руки на ширине плеч, туловище и ноги в одной плоскости. Засчитываются попытки, при которых учащийся касается грудью тензоплатформы (руки сгибаются в локтевых суставах до 90").

(3). Тест выполняется с высокого старта.

(4). Подтягивания выполняются на высокой перекладине без рывковых движений и раскачиваний.

(5). Засчитываются попытки, при которых фиксируется положение подбородка выше перекладины.

(6). Учитывается количество правильно выполненных упражнений до потери мяча.

(7). Упражнение выполняется в парах на расстоянии 4-5 м. Учитывается количество правильно выполненных упражнений.

Самостоятельная работа

Изучение основных понятий физической культуры и спорта. Изучение влияния занятий физической культурой и спортом на различные системы организма человека.

Разбор методики способов овладения двигательных действий. Выполнение утренней гигиенической гимнастики. Развитие двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений. Повторение техники

легкоатлетических упражнений: бега на короткие дистанции, кроссового бега, прыжка в длину, метания мяча. Освоение правил игры в волейбол и баскетбол. Выполнение подводящих упражнений для освоения техники плавания. Передвижение на лыжах с использованием изученных способов. Выполнение прикладных гимнастических упражнений на спортивном городке.

Комплексы упражнений для домашнего задания.

Комплекс 1

1. Беговая работа рук в макс. темпе (2-4 серии по 8-10 сек с интервалом 30-40 сек).
2. Бег на месте в максимальном темпе (3-4 серии по 8-10сек с интервалом 45-60 сек)
3. Приседание и выпрыгивание из полуприседа с отягощением (2-3 серии по 12-15 раз);
4. подскоки на прямых ногах (3-4 серии по 30-40 сек. с интервалом 60 сек.);
5. Упражнения на расслабление.
6. Лечь на спину, руки вдоль туловища. Смена положения ног встречными маховыми движениями. Повторить 15-25 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой
7. Лечь на спину, ноги вместе, руки в стороны. Подняв ноги, опустить их влево, потом вправо. Повторить 6-10 раз.

Комплекс 2

1. Упражнения для увеличения подвижности локтевых и плечевых суставов
2. Упражнения для увеличения подвижности позвоночного столба (различные наклоны повороты и вращения туловища).
3. Упражнения для увеличения подвижности тазобедренного, коленного и голеностопного суставов (различные маховые движения с выпадами, “шпагаты).
4. Упражнения на расслабление.

Комплекс 3

1. Отжимание в упоре лежа 2-3 серии до отказа и подтягивание в виси 2-3 серии до отказа
2. прыжки через препятствия различной высоты на одной и двух ногах
3. Броски набивного мяча (1 кг из положения сидя и лежа на спине одной или двумя руками) всего 20-30 раз.
4. Подскоки на одной и двух ногах с места, доставая руками до высокого подвешенного предмета (2-3 серии по 15-20 прыж. с отдыхом 1 мин)
5. Приседание и выпрыгивание из полуприседа с отягощением (3-4 серии по 15-20 раз);
6. (для мышц туловища) опускание и поднимание туловища в положении лежа на спине или животе с закрепленными ногами (2-3 серии по 10-12 раз);
7. Лечь на спину, руки в стороны, ноги вместе. Круги ногами в обе стороны. Повторить в каждую сторону 4-8 раз. Круговые движения проделывать с большой амплитудой, ноги держать вместе. Выполнять в среднем темпе
8. Упражнения на расслабление.

Комплекс 4

1. Беговая работа рук в макс. темпе (2-4 серии по 12-15 сек с интервалом 25-35 сек).
2. Бег на месте в максимальном темпе (3-4 серии по 12-15сек с интервалом 40-50 сек)
3. Приседание из полуприседа с отягощением (3-4 серии по 15-20 раз);
4. Лечь на спину, руки вытянуть за головой, ноги вместе. Одновременное встречное поднимание ног и туловища. Повторить 6-12 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе
5. Лечь на спину, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги, опустить их за голову и медленно возвратиться в и.п. Повторить 8-15 раз. Выполнять в среднем темпе

6. Сесть на пол и опереться руками сзади. Подняв правую ногу вверх, одновременно прогнуться в пояснице, поставить ногу в сторону и возвратиться в и.п. То же в другую сторону. Повторить в каждую сторону 6-10 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой
7. Упражнения на расслабление.
8. Бег с высоким подниманием бедра (2-3 серии по 15-20 сек с интервалом 20-30 сек)