АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ВОРКУТА»
Муниципальное общеобразовательное учреждение «Г И М Н А З И Я № 1» г. Воркуты
«ВОРКУТА» КАР КЫТШЛӦН МУНИЦИПАЛЬНӦЙ ЮКӦНСА АДМИНИСТРАЦИЯ
«1 №-а гимназия» Воркута карса МУНИЦИПАЛЬНӦЙ ВЕЛӦДАН УЧРЕЖДЕНИЕ
169934, Республика Коми, г. Воркута, пгт. Воргашор, ул. Энтузиастов, д. 15А
Тел.: (82151) 4-38-29, факс:4-38-42
E-mail: mou.gim1@gmail.com

ПРИНЯТА
педагогическим советом
Протокол № 1
от «31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от «31» августа 2022 г. № 794

СТЕПАНОВА КЛАВДИЯ ФЕДОРОВНА
Я являюсь автором этого документа
место подписания
2023-10-14 16:59:56

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень)

среднего общего образования
срок реализации программы 2 года

Рабочая программа учебного предмета составлена
в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом
основного общего образования,
на основании Примерной основной образовательной программы
основного общего образования

Составитель:
Гапоненко Анна Николаевна,
учитель физической культуры

Воркута
2022

1.Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана:

- в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утверждѐнным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413 (с изменениями и дополнениями)

- с учѐтом примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Программа учебного предмета «Физическая культура» направлена на сохранение единого образовательного пространства и преемственности в задачах между уровнями образования. Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. Учебный предмет «Физическая культура» (базовый уровень) изучается на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Физическая культура в образовании учащихся:

- закладывает основы правильного формирования организма ребенка, решает задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья в дошкольном возрасте;
- создает условия для физического совершенствования, включающего формирование установок на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, гармоничное физическое, нравственное и социальное развитие, успешное обучение, освоение первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры на уровне начального общего образования;
- раскрывает возможности освоения обучающимися содержания физкультурного образования с учетом формирования основ общей культуры, навыков здорового образа жизни, умений выполнять технические и тактические действия, приемы и физические упражнения из различных видов спорта и их использования в различных формах двигательной, игровой и соревновательной деятельности на уровнях основного и среднего общего образования.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. Физическае культура и здоровый образ жизни подрастающего поколения является залогом здоровья нации, улучшения

генофонда страны и основой еѐ национальной безопасности. Программа учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень) реализуется в рамках предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности». Количество часов на изучение программы по годам обучения:

Кол-во часов в год: 10 класс (3часв в неделю) - 108ч., 11 класс (3часа в неделю) - 102ч

Итого: 210 часов

Промежуточная аттестация по учебному предмету «Физическая культура» (базовый уровень) проводится в форме: итоговые нормативы.

Примечание: Формы промежуточной аттестации могут изменяться при внесении изменений в Положение о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся или Учебный план учреждения.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень)

2.1. Личностные результаты:

Личностные результаты в сфере отношений учащихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация учащихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность учащихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность учащихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков. Личностные результаты в сфере отношений учащихся к России как к Родине (Отечеству):
- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации. Личностные результаты в сфере отношений учащихся к закону, государству и к гражданскому обществу:
- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- Признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность учащихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность учащихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений учащихся с окружающими людьми:

- Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений учащихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений учащихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения учащихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

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

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия учащихся: физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие учащихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности

2.2. Метапредметные результаты

- Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).
- Регулятивные универсальные учебные действия
- Выпускник научится: – самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия Выпускник научится: – искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

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

2.3. Предметные результаты

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования к результатам предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности», предметные результаты освоения предмета «Физическая культура» отражают:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих учащихся (если такие учащиеся в учреждении есть): - сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

- сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата(если такие учащиеся в учреждении есть):

- овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
- овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительнокорригирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; – характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:
- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта; – составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

3. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура и здоровый образ жизни Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство. Формы организации занятий физической культурой. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование . Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинны. е дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

4. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень) с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

10класс

№	Наименование разделов	Количество часов	Основные виды деятельности
1	**Физическая культура и здоровый образ жизни**	**10**	- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; - знать государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - знать правила организации и проведения соревнований,

			обеспечение безопасности, обеспечивать судейство; - применять оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры; - характеризовать Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции; - применять приемы страховки и самостраховки.
2	**Физическое совершенствование**	**88**	составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; - выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; - выполнять технические действия и тактические приѐмы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; - практически использовать приѐмы самомассажа и релаксации; - практически использовать приѐмы защиты и самообороны; - составлять и проводить комплексы упражнений

			различной направленности; - проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) - выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования; - проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга; - выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - осуществлять судейство в избранном виде спорта; - составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки
3	**Физкультурно-оздоровительная деятельность**	**10**	- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности; - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; - характеризовать основные

			формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга
	Всего	**108часов**	

11кдасс

№	Наименование раздела	Количество часов	Основные виды деятельности
1	**Физическая культура и здоровый образ жизни**	**7**	определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; - самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; - знать государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - знать правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, обеспечивать судейство; - применять оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической

			деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры; - характеризовать Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции; - применять приемы страховки и самостраховки.
2	**Физическое совершенствование**	**88**	составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; - выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; - выполнять технические действия и тактические приѐмы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; - практически использовать приѐмы самомассажа и релаксации; - практически использовать приѐмы защиты и самообороны; - составлять и проводить комплек упражнений различной направленности; - проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) - выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными

			экзаменами в профильные учреждения профессионального образования; - проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга; - выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - осуществлять судейство в избранном виде спорта; - составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки
3	**Физкультурно-оздоровительная деятельность**	**7**	знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; - знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности; - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; - характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; - проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга
	Всего	**102ч**	

Календарно-тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура» (базовый уровень)
10 класс

№ урока	№ урока в разделе	Тема урока	Сроки (неделя)
		1. Физическая культура и основы здорового образа жизни (10 часов)	
1	1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Современные оздоровительные системы физического воспитания. Медленный, равномерный бег.	1
2	2	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Поднимание туловища из положения лёжа на спине - норматив комплекса ГТО.	1
3	3	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Бег 100 метров - норматив комплекса ГТО	1
4	4	Приёмы самомассажа, банные процедуры. Подтягивание на перекладине из положения стоя (юноши), из положения лёжа (девушки) - норматив комплекса ГТО.	2
5	5	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Наклон вперёд из положения стоя на скамье - норматив комплекса ГТО.	2
		2. Физическое совершенствование (88 часов)	
		Лёгкая атлетика (18 часов)	
6	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Терминология. Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт (выход со старта без команды), стартовый разгон до 10-20м. Эстафетный бег, овладение техникой эстафетного бега.	2
7	2	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт (выход со старта под команду), стартовый разгон до 10-20м. Эстафетный бег, овладение техникой эстафетного бега. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	3
8	3	Совершенствование техники спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Низкий старт стартовый разгон до 10-20м с постепенным увеличением скорости и расстояния бега. Эстафетный бег, овладение техникой эстафетного бега.	**3**
9	4	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт, бег с ускорение до 60 м. Эстафетный бег, овладение техникой эстафетного бега. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «ГТО». Контрольный норматив - бег на 60м.	3
10	5	Понятие физической культуре личности. Контрольный норматив - бег на 100 м. Спортивные игры.	4
11	6	Современные Олимпийские игры. Челночный бег 3*10м. Развитие скоростно - силовых качеств.	4
12	7	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов	4

		Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Совершенствование техники длительного бега. Бег 600-800м.	
13	8	Совершенствование техники длительного бега (равномерный темпе). Контрольный норматив-прыжок длину с места. Спортивные игры.	5
14	9	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с 11-13 шагов способом «ножницы», «прогнувшись». Упражнения на развитие прыгучести.	5
15	10	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с 11-13 шагов способом «ножницы», «прогнувшись» - зачет. Прыжки через препятствия, на точность приземления. Поднимание туловища за 30сек.	5
16	11	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Контрольный норматив - подтягивание (мальчики), отжимание (девочки).	6
17	12	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Прыжки в высоту с разбега, ранее изученными способами («перешагивание», «перекидной»).	6
18	13	Прыжок в высоту с разбега - зачет. Упражнения на развитие прыгучести.	6
19	14	Совершенствование техники метания малого мяча. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	7
20	15	Совершенствование техники метания малого мяча. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	7
21	16	Контрольный норматив - наклон вперёд из положения сидя на полу (см). Развитие гибкости. Тестирование Метание малого мяча в цель - зачет.	7
22	17	Контрольный норматив - бег на 1000м. Развитие выносливости.	8
23	18	Бросок набивного мяча из различных положений. Развитие силовых качеств. Контрольный норматив - поднимание туловища из положения лежа.	8
		Мини-футбол (12часов)	
24	1	Техника безопасности на уроках мини-футбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча - удар по летящему мячу средней частью подъема, резаные удары. Остановки мяча - катящегося мяча подошвой, остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Совершенствование техники защитных действий - отбор мяча толчком плеча в плечо. Совершенствование техники перемещений и владения мячом (обманные движения - финты).	8
25-26	2-3	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча - удар по мячу серединой, боковой частью лба. Остановка мяча грудью. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование техники перемещений и владения мячом (обманные движения - финты). Тактические действия в защите (персональная система защиты).	9

27-28	4-5	Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование техники перемещений и владения мячом (обманные движения - финты). Тактические действия в защите (персональная система защиты). Тактические (индивидуальные) действия в нападении. Правила игры. Учебная игра.	9-10
29-31	6-8	Тактические действия в защите (персональная система защиты).	10
32-33	9-10	Тактические (индивидуальные) действия в нападении. Развитие физических качеств. Правила игры. Учебная игра.	11
34-35	11-12	Тактические действия в защите (персональная система защиты). Тактические (индивидуальные) действия в нападении. Развитие физических качеств. Правила игры. Учебная игра.	12
		Гимнастика (16 часов)	
36	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Строевые упражнения в движении. Совершенствование акробатических упражнений, изученных ранее. Перекаты, стойка на лопатках. Развитие физических качеств (гибкость).	12
37	2	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Кувырок вперед, назад в группировке, длинный кувырок. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координации.	13
38	3	Адаптивная физическая культура. Совершенствование акробатических упражнений, изученных раннее. Освоение и совершенствование акробатических упражнений: кувырок назад в стойку на руках с помощью - юноши. Комбинация из ранее изученных элементов. Упражнения с гимнастическими скакалками.	13
39	4	Контрольный норматив - прыжки через скакалку за 1мин. Совершенствование акробатических упражнений, изученных раннее. Совершенствование комбинации из ранее изученных элементов. Развитие физических качеств (прыгучесть).	13
40	5	Способы регулирования физических нагрузок. Ходьба строевым шагом 1-ой, 2-мя, 4-мя колоннами. ОРУ с гимнастическими палками. Спортивная игра.	14
41	6	Перестроение в движении. Совершенствование акробатических упражнений, изученных раннее. Освоение и совершенствование акробатических упражнений: переворот боком - юноши. Комбинация из ранее изученных элементов. Прыжки в глубину с высоты 150-180 см. Развитие силовых качеств (подтягивание из виса (м), из виса лежа (д).	14
42	7	Совершенствование акробатических упражнений. Комбинация из 7-8 элементов. Прыжки в глубину с высоты 150-180 см. Упражнения с гимнастическими обручами.	14
43	8	Комбинация из 5-7 элементов - зачет. Прыжки в глубину с высоты 150-180 см. Совершенствование техники опорного прыжка: прыжок ноги врозь - юноши, прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги - девушки.	15

44	9	Совершенствование техники опорного прыжка: прыжок ноги врозь - юноши, прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги - девушки.	15
45	10	Упражнения в равновесии. Совершенствование техники опорного прыжка: прыжок ноги врозь - юноши, прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги - девушки.	15
46	11	Упражнения в равновесии. Совершенствование техники опорного прыжка: прыжок ноги врозь - юноши, прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги - девушки. Развитие физических качеств (скоростно-силовых).	16
47	12	Совершенствование упражнений в равновесии на гимнастическом бревне. Совершенствование висов и упоров. Развитие физических качеств (скоростно-силовых).-силовых	16
48	13	Совершенствование упражнений в равновесии на гимнастическом бревне. Совершенствование висов и упоров. Развитие физических качеств .	16
49	14	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности. Совершенствование висов и упоров. Круговая тренировка. Совершенствование упражнений в равновесии на гимнастическом бревне (комбинация). Развитие физических качеств.	17
50	15	Контроль и оценка эффективности индивидуальных занятий. Совершенствование упражнений в равновесии на гимнастическом бревне (комбинация). Совершенствование висов и упоров. Развитие физических качеств (силовых).	17
51	16	Гимнастическая полоса препятствий. Развитие физических качеств (координационные способности, гибкость). Бросок набивного мяча - зачет	17
		Волейбол (16 часов)	
52	1	Техника безопасности на уроках при занятиях спортивными играми (волейбол). Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники передвижений (лицом, боком, спиной вперед). Овладение техникой игры	18
53	2	Терминология игры в волейбол. Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники передвижений (остановки, повороты). Совершенствование техники приема и передачи мяча. Овладение техникой игры. Игра с игровыми заданиями с ограниченным числом игроков (2:2).	18
54	3	Теория: Правила перехода игроков. Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения с мячами. Совершенствование техники передвижений (остановки, повороты). Совершенствование техники приема и передачи мяча после перемещения (вперед, назад, стороны). Учебная игра	19
55	4	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения. Совершенствование передачи мяча, подачи, приема с подачи. Учебная игра по правилам.	19
56	5	Судейство игры, жесты судей. Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения с мячами. Совершенствование техники приема и передачи мяча в прыжке. Совершенствование подачи, техники прямого нападающего при встречных передачах. Учебная игра.	19

57	6	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения с в/мячами. Совершенствование техники приема и передачи мяча после подачи. Совершенствование техники прямого нападающего удара, наброшенного партнером. Совершенствование тактики игры (инд., командные действия в нападении). Учебная игра.	129
58	7	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения со скакалкой. Совершенствование техники приема и передачи мяча в прыжке. Совершенствование подачи, техники прямого нападающего удара при встречных передачах. Совершенствование тактических действий. Учебная игра.	29
59	8	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения. Совершенствование прямого нападающего удара из зоны 4 со 2- ой передачи. Контроль - прием, передача мяча в парах. Учебная игра.	20
60	9	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения со скакалкой. Совершенствование техники приема и передачи мяча в прыжке. Совершенствование подачи, техники прямого нападающего удара при встречных передачах. Совершенствование тактических действий. Учебная игра	21
61	10	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения в движении. Контроль - подача мяча в указанную зону. Совершенствование прямого нападающего удара из зоны 2,4 со 2- ой передачи. Совершенствование техники защитных действий. Изучение одиночного блокирования. Учебная игра.	21
62	11	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения в движении. Контроль - подача мяча в указанную зону. Совершенствование прямого нападающего удара из зоны 2,4 со 2- ой передачи. Совершенствование техники защитных действий. Жесты судьи. Учебная игра.	21
63	12	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения в движении. Контроль прямого нападающего удара из зоны 2,4 со 2- ой передачи. Совершенствование техники защитных действий. Закрепление одиночного блокирования. Учебная игра	22
64	13	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения в движении. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование одиночного блокирования. Тактика игры в	22
65	14	Общеразвивающие упражнения .Игра в нападении через зону 3. Судейство учащимися. Учебная игра.	22
66-67	15-16	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения в движении. Контроль - технико-тактические действия в учебной игре.	23
		Баскетбол (16 часов)	
68	1	Техника безопасности на уроках при занятиях спортивными играми (баскетбол). Совершенствование элементов баскетбола (остановка, повороты, передвижения).	23
69	2	Терминология игры в баскетбол. Совершенствование элементов техники остановок, поворотов, передвижений.	24

70	3	Совершенствование передвижения в защитной стойке, ловли и передачи мяча в движении, техника ведения мяча. Учебная игра.	24
71	4	Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей. Совершенствование техники бросков в движении. Совершенствование личной защиты под своим кольцом. Учебная игра.	24
72	5	Терминология игры в баскетбол. Совершенствование техники передвижений. Совершенствование ловли и передачи мяча, техники бросков мяча на точность и быстроту. Совершенствование техники защитных действий против игрока без мяча. Учебная игра.	25
73	6	Совершенствование техники передвижений. Совершенствование ловли и передачи мяча, техники бросков мяча на точность и быстроту. Совершенствование тактики игры в защите (индивидуальные, групповые действия). Учебная игра	25
74-75	7-8	Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением. Совершенствование бросков (система бросков). Совершенствование тактики игры в защите (индивидуальные, групповые действия). Учебная игра	25
76	9	Контроль - штрафной бросок. Совершенствование индивидуальной техники защиты (вырывание, выбивание мяча в движении). Учебная игра.	26
77	10	Правила игры 3,5,30 секунд. Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением. Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование тактики игры в защите (личная защита под своим кольцом). Учебная игра	26
78	11	Понятие взаимодействия игроков в нападении. Совершенствование техники броска с места и в движении. Зонная система защиты. Учебная игра.	26
79	12	Контроль - бросок 1 рукой от плеча после ведения в прыжке. Овладение техникой игры (нападение быстрым прорывом). Учебная игра.	27
80	13	Терминология игры в баскетбол. Совершенствование техники бросков на точность. Совершенствование тактики игры (нападение через центрального игрока). Учебная игра.	27
81	14	Совершенствование командных действий в защите. Совершенствование - тактика игры (нападение быстрым прорывом 3:2). Учебная игра.	27
82	15	Контроль - дистанционные броски. Совершенствование техника тактических действий в нападении и защите в учебной игре.	28
83	16	Технико-тактические действия в игре по правилам.	28
		Лыжные гонки (6 часов)	
84	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переход с одновременных ходов на попеременные (прямой переход). Преодоление подъемов и препятствий на лыжах (перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону).	28

85	2	Переход с одновременных ходов на попеременные (переход с прокатом). Преодоление подъемов и препятствий на лыжах (перелезание верхом, сидя и боком). Несплошные препятствия. Преодоление пологих, мало- и среднепокатых склонов	29
86	3	Переход с одновременных ходов на попеременные (переход с неоконченным толчком палкой). Не сплошные препятствия. Преодоление сильнопокатых и крутых склонов.	29
87	4	Не сплошные препятствия. Преодоление сильно и крутых склонов. Подъемы средней протяженности	29
88	5	Не сплошные препятствия. Преодоление сильно сильнопокатых и крутых склонов. Подъемы длинной протяженности	30
89	6	Прохождение контрольной дистанции. зачет	30
		Плавание (4 часа)	
90	1	Техника безопасности при занятиях в плаванием. Виды плавания. Упражнения на суше (имитационные). Прикладное плавание.	30
91	2	Развитие плавания в России и в Республике Коми. Развитие двигательных способностей.	21
92	3	Техника старта с тумбочки .Эстафетное плавание.	31
93	4	Оказание первой помощи	31
		Физическая культура и основы здорового образа жизни (5 часов)	
94	1	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.	32
95	2	Основные формы организации занятий физической культурой.	32
96	3	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью	32
97	4	Современное состояние физической культуры и спорта в России.	33
98	5	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Круговая тренировка. Эстафеты.	33
		3. Спортивно-оздоровительная деятельность (10 часов)	
99	1	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни. Аэробика. Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Спортивная игра	33

		.	
100	2	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Прикладная физическая подготовка: гимнастическая полоса препятствий. Атлетическая гимнастика. Структура тренировки с отягощением. Комплексы на различные группы мышц.	34
101	3	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Прикладная физическая подготовка: преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Развитие двигательных качеств посредством специальных упражнений.	34
102	4	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. Прикладная физическая подготовка: преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Развитие двигательных качеств посредством специальных упражнений.	34
103	5	**Промежуточная аттестация. Итоговые нормативы.**	35
104	6	Основы организации двигательного режима. Специально беговые, прыжковые упражнение. Прикладная физическая подготовка: бег с преодолением препятствий. Развитие двигательных качеств - круговая тренировка.	35
105	7	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий. Специально прыжковые упражнение. Прикладная физическая подготовка: бег с преодолением препятствий. Развитие двигательных качеств - круговая тренировка.	35
106	8	Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Специально прыжковые упражнение. Прикладная физическая подготовка: бег с преодолением препятствий. Развитие двигательных качеств - круговая тренировка.	36
107	9	Способы регулирования массы тела человека. Специально прыжковые упражнение. Прикладная физическая подготовка: бег с преодолением препятствий. Развитие двигательных качеств - круговая тренировка.	36
108	10	Влияние занятий физкультурой на репродуктивную функцию. Специально прыжковые упражнение. Прикладная физическая подготовка: бег с преодолением препятствий. Передвижение различными способами с грузом на плечах.	36
		Всего 108 часов	

Календарно-тематическое планирование
по учебному предмету «Физическая культура» (базовый уровень)
11класс

№ урока	№ урока в разделе	Тема урока	Сроки (неделя)
		1. Физическая культура и основы здорового образа жизни (7 часов)	
1	1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Современные оздоровительные системы физического воспитания. Медленный, равномерный бег.	1
2	2	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Поднимание туловища из положения лёжа на спине - норматив комплекса ГТО.	1
3	3	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Бег 100 метров - норматив комплекса ГТО.	1
4	4	Приёмы самомассажа, банные процедуры. Подтягивание на перекладине из положения стоя (юноши), из положения лёжа (девушки) - норматив комплекса ГТО.	2
5	5	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Наклон вперёд из положения стоя на скамье - норматив комплекса ГТО.	2
6	6	Правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	2
7	7	Современное состояние физической культуры и спорта в России.	3
		2. Физическое совершенствование (88 часов)	
		Лёгкая атлетика (19 часов)	
8	1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Специально беговые упражнения. Совершенствование техники высокого и низкого стартов до 40 м. Развитие двигательных качеств.	3
9	2	Понятие о темпе, скорости и объеме л/атлетических упражнений, направленных на развитие двигательных качеств. Специально беговые упражнения. Совершенствование техники спринтерского бега, длительного бега. Развитие двигательных качеств.	3
10	3	Совершенствование техники спринтерского бега, длительного бега. Совершенствование техника прыжка в длину с разбега. Развитие двигательных качеств.	4
11	4	Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, длительного бега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Эстафетный бег.	4
12	5	Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Совершенствование техники спринтерского бега, длительного бега. Совершенствование техника прыжка в длину с разбега. Эстафетный бег.	4

13	6	Совершенствование техникой эстафетного бега, длительного бега. Челночный бег 3х10м. Зачет - техника прыжка в длину с разбега.	5
14	7	Специально беговые упражнения. Совершенствование техники длительного бега 2х400 м. Совершенствование техника прыжка в длину с разбега. Эстафетный бег.	5
15	8	Специально беговые упражнения. Контроль - бег 100 м. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	5
16	9	Контроль - бег 500 м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	6
17	10	Совершенствование техники эстафетного бега. Переменный бег 2х400 м. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	6
18	11	Доврачебная помощь при травмах. Специально беговые упражнения. Контроль - бег 300 м. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	6
19	12	Специально беговые упражнения. Бег в равномерном темпе. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие двигательных качеств.	7
20	13	Совершенствование техники эстафетного бега. Совершенствование техники метания малого мяча в цель, с разбега на дальность. Развитие двигательных качеств - круговая тренировка.	7
21	14	Специально беговые упражнения. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Развитие двигательных качеств. Контроль - наклон вперед из положения сидя.	7
22	15	Самоконтроль при занятиях кроссовой подготовки. Совершенствование смешанного передвижения. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Развитие двигательных качеств (скоростно-силовые способности). Спортивная игра.	8
23	16	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Совершенствование полосы препятствий. Развитие двигательных качеств (скоростные способности).	8
24	17	Техника прыжка в высоту с разбега - зачет. Специально беговые упражнения. Совершенствование техники бега в равномерном темпе. Развитие двигательных качеств (сила, выносливость, скоростно- силовые способности). Броски н/мяча.	8
25	18	Тренировка в оздоровительном беге для развития основных двигательных способностей. Совершенствование техники длительного бега в равномерном темпе до 8, 10 мин. Развитие двигательных качеств (сила).	9
26	19	Специально беговые упражнения. Совершенствование техники длительного бега в равномерном темпе до 8, 10 мин. Развитие двигательных качеств (координации).	9
		Мини-футбол (8часов)	
27	1	Техника безопасности на уроках мини-футбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча - удар по мячу серединой лба в прыжке. Остановки мяча грудью. Совершенствование техники защитных действий - отбор мяча подкатом. Совершенствование техники перемещений и владения мячом (обманные движения - финты).	9

28	2	Совершенствование техники ударов по мячу - удар головой с разбега. Остановка мяча грудью. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование техники перемещений и	10
		владения мячом (обманные движения - финты). Тактические действия в защите (зонная система защиты).	
29	3	Совершенствование техники защитных действий. Тактические действия в защите (зонная система защиты). Тактические (групповые) действия в нападении. Развитие физических качеств. Учебная игра (обманные движения - финты). Тактические действия в защите (зонная система защиты). Тактические (групповые) действия в нападении. Правила игры. Учебная игра.	10
30	4	Тактические действия в защите (зонная система защиты). Тактические (групповые) действия в нападении. Развитие физических качеств. Учебная игра.	10
31	5	Тактические действия в защите (зонная система защиты). Тактические (групповые) действия в нападении. Развитие физических качеств. Учебная игра.	11
32	6	Тактические действия в защите (зонная система защиты). Тактические (групповые) действия в нападении. Развитие физических качеств. Учебная игра	11
33	7	Тактические (групповые) действия в нападении. Пинальти.Развитие физических качеств. Учебная игра	11
34	8	Жесты судьи . Учебная игра. Судейство учащимися	12
		Гимнастика **(20 часов)**	
32	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения в движении. Развитие двигательных качеств. Освоение и совершенствование акробатических упражнений: длинный кувырок вперед через препятствие - юноши, сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках - девушки. Развитие двигательных качеств.	12
33	2	Строевые упражнения в движении. Развитие двигательных качеств. Освоение и совершенствование акробатических упражнений: стойка на руках с помощью - юноши, сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках - девушки. Развитие двигательных качеств.	12
34	3	Совершенствование акробатических упражнений, изученных раннее. Освоение и совершенствование акробатических упражнений: кувырок назад в стойку на руках с помощью - юноши. Комбинация из ранее изученных элементов.	13
35	4	Совершенствование акробатических упражнений, изученных раннее. Совершенствование комбинации из ранее изученных элементов.	13
36	5	Совершенствование акробатических упражнений, изученных раннее. Освоение и совершенствование акробатических упражнений: переворот боком - юноши. Комбинация из ранее изученных элементов. Прыжки в глубину с высоты 150-180 см.	13
37	6	Совершенствование акробатических упражнений. Комбинация из 7-8 элементов. Прыжки в глубину с высоты 150-180 см.	14
38	7	Комбинация из 7-8 элементов - зачет. Прыжки в глубину с высоты 150-180 см. Совершенствование техники опорного прыжка: прыжок ноги врозь - юноши, прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги - девушки.	14

39	8	Влияние гимнастических упражнений на телосложение. Совершенствование техники опорного прыжка: прыжок ноги врозь - юноши, прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги - девушки.	14
40	9	Воспитание волевых качеств при занятиях физической культурой и спортом. Упражнения в равновесии. Совершенствование техники опорного прыжка: прыжок ноги врозь - юноши, прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги - девушки.	15
41	10	Упражнения в равновесии. Совершенствование техники опорного прыжка: прыжок ноги врозь - юноши, прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги - девушки.	15
42	11	Упражнения в равновесии. Зачет - техника опорного прыжка: прыжок ноги врозь - юноши, прыжок углом с косого разбега толчком одной ноги - девушки	15
43	12	Совершенствование упражнений в равновесии на гимнастическом бревне. Совершенствование висов и упоров. Развитие физических качеств (скоростно-силовых).	16
44	13	Совершенствование упражнений в равновесии на гимнастическом бревне. Совершенствование висов и упоров. Развитие физических качеств (скоростных)	16
45	14	Лазанье и перелазание. Лазание по канату. Развитие силовых способностей	16
46	15	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (комбинация). Совершенствование висов и упоров. Развитие физических качеств (силовых).	17
47	16	Комбинация на гимнастическом бревне - зачет. Висы и упоры - зачет. Упражнения с набивными мячами.	17
48	17	Развитие физических качеств (координационные способности, гибкость). Бросок набивного мяча - зачет	17
49	18	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности. Круговая тренировка	18
50	19	Прикладная гимнастика. Элементы самообороны	18
51	20	Ритмическая и атлетическая гимнастика	18

		Лыжные гонки (6 часов)	
52	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переход с хода на ход в зависимости дистанции и состояния лыж. Элементы тактики лыжных ходов (распределение сил на дистанции).	19
53	2	Переход с хода на ход в зависимости дистанции и состояния лыж. Элементы тактики лыжных ходов (резкие ускорения и порядок выхода со старта).	19
54	3	Переход с хода на ход в зависимости дистанции и состояния лыж. Элементы тактики лыжных ходов (приемы борьбы с соперником).	19
55	4	Переход с хода на ход в зависимости дистанции и состояния лыж. Элементы тактики лыжных ходов (приемы борьбы с соперником). Развитие физических качеств (специально-подготовительные упражнения).	20
56	5	Переход с хода на ход в зависимости дистанции и состояния лыж. Элементы тактики лыжных ходов (приемы борьбы с соперником). Развитие физических качеств (специально-подготовительные упражнения).	20
57	6	Основные способы передвижения на лыжах. Торможение. Лыжная дистанция	20
		Волейбол (15 часов**)**	
58	1	Техника безопасности на уроках спортивных игр (волейбол). Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Овладение техникой игры.	21
59	2	Совершенствование техники передвижений (остановки, повороты). Совершенствование техники приема и передачи мяча в парах через сетку. Учебная игра.	21
60	3	Совершенствование подачи мяча через сетку. Совершенствование передачи мяча. Учебная игра.	21
61	4	Совершенствование передачи мяча после перемещения. Тактические действия. Учебная игра	22
62	5	Совершенствование передачи мяча сверху, снизу. Повторение нападающего удара в прыжке через сетку. Учебная игра по правилам.	22
63	6	Совершенствование техники прямого нападающего. Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра.	22
64	7	Совершенствование подачи, приема с подачи, техники прямого нападающего удара с собственного подбрасывания. Совершенствование тактических действий. Учебная игра.	23
65	8	Совершенствование техники приема и передачи мяча после подачи. Совершенствование техники прямого нападающего удара, наброшенного партнером. Совершенствование тактики игры (инд., командные действия в нападении). Учебная игра	23
66	9	Совершенствование техники прямого нападающего удара, наброшенного партнером. Совершенствование техники подачи мяча, приема с подачи. Совершенствование тактики игры (инд., командные действия в нападении). Учебная игр	23

67	10	Совершенствование прямого нападающего удара из зоны 4 со 2- ой передачи. Контроль - прием, передача мяча 2 руками в парах. Учебная игра.	24
68	11	Совершенствование прямого нападающего удара из зоны 2,4 со 2- ой передачи. Совершенствование верхней подачи, приема с подачи. Учебная игра.	25
69	12	Прямой нападающий удара из зоны 2,4 со 2- ой передачи - зачет. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование одиночного блокирования. Учебная игра.	24
70	13	Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование одиночного блокирования. Игра в нападении через зону 3. Учебная игра.	25
71	14	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения в движении. Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование одиночного блокирования. Тактика игры в защите. Учебная игра.	25
72	15	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения в движении. Зачет - технико-тактические действия в учебной игре.	25
		Баскетбол (15 часов)	
73	1	Техника безопасности на уроках при занятиях спортивными играми (баскетбол). Совершенствование элементов баскетбола (остановка, повороты, передвижения).	26
74	2	Терминология игры в баскетбол. Совершенствование техники ловли и передачи мяча, бросков с сопротивлением соперника.	26
75	3	Совершенствование броска на точность, техники ведения мяча. Личная защита. Учебная игра.	26
76	4	Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей. Совершенствование техники бросков на точность, быстроту. Совершенствование личной защиты. Учебная игра.	27
77	5	Терминология игры в баскетбол. Совершенствование техники передвижений. Совершенствование техники бросков мяча в движении. Совершенствование техники защитных действий против игрока без мяча. Учебная игра.	27
78	6	Совершенствование техники бросков мяча на точность и быстроту,	27
79	7	Совершенствование техники бросков (система бросков). Совершенствование зонной системы защиты. Учебная игр	28
80	8	Правила игры 3,5,30 секунд. Совершенствование ловли и передачи мяча, бросков. Действия против игрока в защите. Учебная игра.	28
81	9	Понятие взаимодействия игроков в нападении. Совершенствование техники штрафного броска. Действия против игрока в защите. Учебная игра.	28
82	10	Дистанционные броски. Контроль - штрафной бросок. Групповые, командные действия в защите и нападении. Учебная игра.	28
83	11	Совершенствование броска на точность, броска 1 рукой в прыжке. Овладение техникой игры (нападение быстрым прорывом). Учебная игра.	30
84	12	Совершенствование техники дистанционных бросков. Командные действия в защите и нападении. Учебная игра.	29
85	13	Совершенствование дистанционных бросков в движении. Командные действия в защите и нападении. Учебная игр	29

86	14	Совершенствование дистанционных бросков в движении. Нападение через центрального игрока. Учебная игра.	30
87	15	Командные действия в защите и нападении - зачет. Учебная игра.	30
		Плавание (6часов)	
86	1	Техника безопасности при занятиях в плаванием. Разновидности плавания Ныряние за тонущим.	30
87	2	Техника плавания в одежде. Развитие двигательных способностей. Эстафетное плавание.	31
88	3	Оказание первой помощи утопающему. Совершенствование техники комплексного плавания.. Развитие двигательных способностей.	31
89	4	Техника старта с тумбочки - совершенствование. Развитие двигательных способностей. Способы плавания в одежде	31
90	5	Совершенствование техники комплексного плавания. Задержка дыхания. Развитие двигательных способностей. Игры на воде	32
91	6	Совершенствование способов транспортировки пострадавших в воде.. Развитие двигательных способностей.	32
		3. Спортивно-оздоровительная деятельность (7 часов)	
96	1	**Итоговые нормативы.**	32
97	2	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни. Элементы ритмической гимнастики. Спортивная игра.	33
98	3	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Гимнастическая полоса препятствий.	33
99	4	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. Прикладная физическая подготовка: преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Развитие двигательных качеств посредством специальных упражнений.	33
100	5	Адаптивная физическая культура, комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Прикладная физическая подготовка: преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Развитие двигательных качеств посредством специальных упражнений.	34
101	6	Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности. Развитие двигательных качеств посредством специальных упражнений.	34
102	7	Оздоровительная ходьба и бег. Значение, нагрузка на самостоятельных занятиях.	34
		Всего 102 часа	

Перечень обязательных практических, контрольных и других видов работ

10-11 классы

№ п/п	Вид работ	Тема
1.1	Контрольный норматив	Челночный бег
2	Контрольный норматив	Бег 100м
3	Контрольный норматив	Метание
4	Тестирование	Бег 1000м
5	Тестирование	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
6	Тестирование	Прыжок в длину с места
7	Тестирование	Поднимание туловища из положения лежа
8	Тестирование	Вис на перекладине
9	Тестирование	Наклон туловища вперед из положения сидя
1.2	Контрольный норматив	Подтягивание на перекладине
2	Контрольный норматив	Подъем переворотом
3	Контрольный норматив	Лазание по канату на скорость
4	Контрольный норматив	Метание мяча из-за головы сидя
5	Контрольный норматив	Прыжки на скакалке
6	Контрольный норматив	Сгибание и разгибание рук на брусьях
7	Техника выполнения	Акробатическое соединение
8	Техника выполнения	Опорный прыжок
9	Техника выполнения	Комбинация на брусьях (ю), бревно (д)
1.3	Контрольный норматив	Бег 400 м (д), 400 м (м)
2	Контрольный норматив	Бег 100 м
3	Контрольный норматив	Бег 2000 м (д), 3000 м (ю)
4	Контрольный норматив	Бег 1500 м (д), 2000 м (ю)
5	Контрольный норматив	Челночный бег
6	Техника выполнения	Передача мяча в парах через сетку

7	Техника выполнения	Подача
8	Техника выполнения	Прием мяча снизу
9	Техника выполнения	Нападающий удар
1.4	Контрольный норматив	Прыжок в высоту с разбега
2	Техника выполнения	Прыжок в длину с разбега
3	Контрольный норматив	Прыжки на скакалке
4	Тестирование	Сгибание разгибание рук в упоре лежа
5	Тестирование	Поднимание туловища из положения лежа
6	Тестирование	Вис на перекладине
7	Тестирование	Наклон туловища вперед
8	Тестирование	Прыжок в длину с места
9	Тестирование	Бег 1000 м
10	Защита проекта	
2.	Промежуточная аттестация в форме сдачи итоговых нормативов.	

ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМОГО МАТЕРИАЛЬНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Перечень спортивного оборудования и инвентаря для общеобразовательных учреждений

Спортивные игры

1. Щит баскетбольный игровой (комплект)
2. Щит баскетбольный тренировочный
3. Щит баскетбольный навесной
4. Ворота, мини-футбола(комплект)
5. Сетка волейбольная
6. Табло игровое (электронное)
7. Мяч баскетбольный №7
8. Мяч баскетбольный №6
9. Мяч баскетбольный №5

10. Мяч футбольный
11. Мячи волейбольные
12. Мяч гандбол
13. Насос для накачивания мячей с иглой
14. Жилетки игровые
15. Сетка для хранения мячей
16. Конус игровой
17. Стенка гимнастическая
18. Скамейка гимнастическая
19. Комплект матов гимнастических
20. Модуль гимнастический многофункциональный
21. Мостик гимнастический подкидной
22. Бревно гимнастическое напольное
23. Кронштейн навесной для канатов
24. Канат для лазания 5м. (со страховочным устройством)
25. Перекладина гимнастическая пристенная
26. Коврик гимнастический
27. Палка гимнастическая
28. Обруч гимнастический
29. Скакалка гимнастическая
30. Стойки для прыжков в высоту (комплект)
31. Мяч для метания
32. Перекладина навесная универсальная
33. Комплект медциболов
34. Комплект гантелей
35. Лыжи
36. Набор для подвижных игр в контейнере
37. Сумка для подвижных игр Лапта
38. Набор игр « Городки»
39 Теннисный мяч

Оборудование для кабинета по физической культуре и проведения соревнований

40 Сантиметр мерный

41 Комплект для соревнований(форма)

42. Аппаратура для музыкального сопровождения

43. Персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

44 Аптечка медицинская

Список литературы для обучающихся.

№	Название	Класс	Год выпуска	Автор
1.	«Меры безопасности на уроках физической культуры»	1-11	2004	П.А. Киселёв
2.	«Учебник для учащихся 10-11 классов по физической культуре»	10 -11	2019	А.П. Матвеев ,Е.С.Палехова
3.	« Оценка качества подготовки учащихся средней (полной) школы»	10 -11	2008	А.П. Матвеев Т.В. Петров
4.	« Упражнения и игры с мячами »	1 -11	2002	В.С. Кузнецов
5.	«Программа для учащихся специальной медицинской группы»	1 -11	2004	А.П. Матвеев Т.В. Петрова
6.	« Коррекция нарушений осанки у школьников »	1 - 11	2001	Г.А. Халемский
7.	« Экзамен по физической культуре»	9 - 11	2011 2013	А.П. Матвеев Г.И.Погадаев
8.	Журналы « Физическая культура в школе »	1 -11		
9	Тестовые задания и вопросы по физической культуре		2013	П.А Киселев С.Б.Киселева
10	«Учебник для учащихся 10-11 классов по физической культуре»	10-11	2015	В.И. Лях А.А.Зданевич
11				

Критерии и нормы оценки образовательных результатов учащихся

по физической культуре 10 – 11 класс

Предметом оценки и успеваемости по физической культуре являются: знания теоретических сведений, техники физических упражнений, уровень развития физических качеств и умения самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Теория

«5» - выставляется за ответ, в котором ученик демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта;

«4» - в ответе имеются небольшие неточности (например, хронологические) или ошибки;

«3» - в ответе отсутствует логическая последовательность, имеются «пробелы» в изложении материала, нет должной аргументации.

«2» - плохое понимание и знание теоретического материала.

Проверка степени освоения техники физических упражнений должна осуществляться с учетом особенностей этапа процесса обучения. При проверке умения создаются благоприятные условия для концентрации внимания учеников на технике и оценивают только ее. При проверке навыка технические показатели оцениваются во взаимосвязи с количественным результатом. Учитываются грубые ошибки (искажающие основу техники), значительные (нарушение количественных характеристик техники) и мелкие ошибки (касающиеся деталей техники).

Критерии оценивания техники владения упражнениями «5» - упражнение выполнено правильно (заданным способом) в надлежащем темпе, уверенно, свободно;

«4» - выполнено правильно, но имеются одна значительная или две-три мелкие ошибки, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» - в основном правильно, но допущена одна грубая или две-три значительные ошибки;

«2» - не правильно (другим способом) или не выполнено вообще.

Проверка физической подготовленности проводится с помощью контрольных упражнений (тестов). В качестве их могут быть испытания, предлагаемые в государственных программах по физической культуре, тесты «Президентских состязаний» и другие упражнения, отвечающие требованиям тестирования. Дифференцированные критерии оценок (нормативы) могут быть разработаны учителем с учетом особенностей базы школы, традиций и обучаемого контингента. При этом следует учитывать факт улучшения измеряемых показателей уровня основных физических качеств за определенный период времени.

Лыжная подготовка

Критерии оценки техники выполнения подъема скользящим шагом «5» - четкая согласованность движений рук и ног, есть наклон туловища, быстрое с небольшим прокатом разгибание ног при отталкивании, уверенная постановка палки на снег, остановка плеча и полное разгибание руки в локтевом суставе, кисть за бедром; «4» - четкая согласованность движений рук и ног, разгибание ноги при отталкивании, есть опора на палку, разгибание руки, кисть около бедра;

«3» - согласованность движений рук и ног, разгибание ноги при отталкивании, слабая опора на палку, отсутствует разгибание руки, кисть впереди бедра.

Критерии оценки техники выполнения поворота «плугом»

«5» - уверенное сохранение позы торможения «плугом», сгибание ноги при переносе на нее массы тела, при входе в поворот с разворотом туловища в сторону поворота;

«4» - поза торможения «плугом» сохраняется, если сгибание ноги во время переноса на нее массы тела, при входе в поворот туловище мало развернуто в сторону поворота;

«3» - «теряется» поза торможения «плугом», нога почти не сгибается при переносе на нее массы тела, нет разворота туловища в сторону поворота.

Критерии оценки техники выполнения одновременного одношажного хода (скоростной вариант)

«5» - четкая согласованность движений рук и ног, скользящий шаг выполняется с наклоном туловища, отсутствует двух опорное скольжение, при окончании отталкивания руками туловище наклонено до горизонтального положения, руки разгибаются с движением кистей за бедра;

«4» - согласованность движений рук и ног, скользящий шаг выполняется с недостаточным наклоном туловища, при окончании отталкивания руками нет наклона туловища, разгибание рук неполное, кисти около бедра;

«3» - нарушение согласованности движений рук и ног, скользящий шаг выполняется без наклона туловища, появляется двух опорное скольжение, при отталкивании руки не разгибаются, кисти впереди бедра.

Критерии оценки техники выполнения

одновременного двухшажного конькового хода

«5» - четкая согласованность движений рук и ног, устойчивый прокат на одной лыже, уверенная постановка палок на снег, руки заканчивают отталкивание за бедром с наклоном туловища;

«4» - согласованность движений рук и ног, есть прокат на одной лыже, палки ставятся на снег неуверенно, руки заканчивают отталкивание около бедра, с незначительным наклоном туловища;

«3» - нарушение согласованности движений рук и ног, короткийпрокат на одной лыже, нет уверенности в постановке палок на снег, руки остаются согнутыми, заканчивают отталкивание впереди бедра без наклона туловища.

Гимнастика с элементами акробатики

«5» - выставляется в том случае, если учащийся демонстрирует четкое выполнение техники акробатического элемента, акробатической комбинации. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его; «4» - выставляется в том случае, если имеются незначительные ошибки или неточности в выполнении акробатического элемента, акробатической комбинации; «3» - выставляется в том случае, если учащийся допускает грубые ошибки в выполнении акробатического элемента, акробатической комбинации. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания; «2» - выставляется в том случае, если учащийся не выполнил акробатический элемент, акробатическую комбинацию.

Оценивание техники владения двигательными действиями (умениями и навыками): Оценка «5» - выставляется в том случае, если двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе; Оценка «4» - выставляется в том случае, если двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений; Оценка «3» - выставляется в том случае, если двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению; Оценка «2» - выставляется в том случае, если двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Оценивание способов (умений) осуществления физкультурно–оздоровительной деятельности: Оценка «5» - выставляется в том случае, если учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его; Оценка «4» - выставляется в том случае, если имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности; Оценка «3» - выставляется в том случае, если учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания;

Оценка «2» - выставляется в том случае, если учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценивание уровня физической подготовленности: Оценивая уровень физической подготовленности, принимаются во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств принимаются во внимание способности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений у конкретного ученика. При прогнозировании прироста скоростных способностей, которые являются наиболее консервативными в развитии, не планируется наличие больших сдвигов. При прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы роста могут быть выше. При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» необходимо исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае осуществить невозможно. Задания по улучшению показателей физической подготовленности представляет для учащихся определенную трудность, но реально выполнимые. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления учащимся высокой отметки.

В процессе урока текущая отметка может быть выставлена за любые слагаемые программного материала: - за усвоение знаний и контрольного двигательного умения; - за достигнутый уровень в развитии физических качеств; - за умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность; - за выполнение домашних заданий. На разных этапах обучения двигательному действию текущая оценка имеет свои особенности: - на начальном этапе разучивания техники двигательных действий предъявляют меньшие требования, а само движение выполняют в облегченном этапе; - на этапе закрепления двигательное действие выполняют в более сложных условиях; - на этапе совершенствования технику изученных упражнений проверяют в условиях соревнований, игр, в усложненных комбинациях

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