

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4» г. Великий Новгород

УТВЕРЖДЕНО
Пр. № 182-п от 04.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (базовый уровень)**

Класс **10- 11**

Общее количество часов по предмету по учебному плану: 210 часов (10 класс – 108 часов, 11 класс – 102 часа).

Учебник:

В.И. Лях, А.А. Зданевич 10-11 класс «Физическая культура», Просвещение, 2019 г.

Программа: Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2015.

Пояснительная записка

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

- 1) Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года № 413 с изм.),
- 2) Программы: Лях В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2020.
- 3) Основной образовательной программы среднего общего образования МАОУ «СОШ №4».

Рабочая программа ориентирована на учебник:

В.И. Лях, А.А. Зданевич 10-11 класс «Физическая культура», Просвещение, 2019 г.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся 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» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

В процессе освоения содержания предмета «Физическая культура» решаются задачи по разностороннему физическому, нравственному, эстетическому и этическому воспитанию личности старшеклассника, создаются возможности для межличностного общения и коллективного сотрудничества. Занятия по физической культуре создают неограниченные возможности для развития самостоятельности и активности, формируют у учащихся такие потребности, как стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации и творчеству.

Целью школьного физического воспитания 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих задач:

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

формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;

расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;

дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростносиловых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.); # формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и

соревнований;

формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля; # формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;

формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания; # дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;

закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

В учебном плане среднего общего образования МАОУ «СОШ № 4» на изучение физической культуры в 10-11 классах 210 часов (10 класс – 108 часов, 11 класс – 102 часа).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные	<p><i>Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:</i></p> <ul style="list-style-type: none">–ориентация обучающихся 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 обучающихся 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 обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании;–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. <p><i>Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):</i></p> <ul style="list-style-type: none">–русская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историкокультурной общности русского 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
------------	--

	<p>символам (герб, флаг, гимн);</p> <ul style="list-style-type: none"> –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 <p><i>Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> –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 обучающихся 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. <p><i>Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> –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; –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;
--	--

	<p>–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);</p> <p>–развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, проектной деятельности.</p> <p><i>Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:</i></p> <p>–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;</p> <p>–эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.</p> <p><i>Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:</i></p> <p>–положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.</p> <p><i>Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:</i></p> <p>–уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,</p> <p>–потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности.</p> <p><i>Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:</i></p> <p>–физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта.</p>
Метапредметные	<p>Регулятивные УУД</p> <p>Выпускник научится:</p> <p>–самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;</p> <p>–оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;</p> <p>–ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</p> <p>–оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;</p> <p>–выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;</p> <p>–организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;</p> <p>–сопоставлять полученный результат деятельности с</p>

	<p>поставленной заранее целью.</p> <p>Познавательные УУД</p> <p>Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> –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. <p>Коммуникативные УУД</p> <p>Выпускник научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> –осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри Школы, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, анеличных 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 предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.
Предметные	<p>Выпускник на базовом уровне научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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 оздоровительно-корректирующей направленности; – характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

	<ul style="list-style-type: none"> – 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). <p>Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> – 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.
--	---

Содержание учебного предмета

Тема	Содержание
10-11 класс	
Физическая культура и здоровый образ жизни	<p>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.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при</p>

	<p>занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, <i>судейство</i>.</p> <p>Формы организации занятий физической культурой.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Современное состояние физической культуры и спорта в России.</p> <p><i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i></p>
Физкультурно-оздоровительная деятельность	<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.</p> <p>Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.</p>
Физическое совершенствование	<p>Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.</i></p> <p>Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.</p> <p>Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; <i>кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.</i></p>
Гимнастика элементами акробатики	<p>Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.</p> <p><i>Освоение висов и упоров:</i> подъем в упор силой, вис согнувшись- вис прогнувшись сзади; подъем переворотом (юноши).</p> <p>Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной, махом соскок (девушки).</p> <p><i>Освоение и совершенствование опорных прыжков.</i></p> <p>Прыжок ноги врозь(юноши); прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой(девушки).</p> <p><i>Освоение и совершенствование акробатических упражнений:</i></p>

	<p>длинный кувырок через препятствие 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; прыжки в глубину с высоты 150-180 см; комбинация из ранее разученных приемов(юноши).</p> <p>Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов.</p>
Легкая атлетика	<p><i>Совершенствование техники спринтерского бега.</i></p> <p>Варианты низкого старта. Низкий старт и стартовый разгон с 10-20 метров у юношей и девушек в 10 классе до 30-40 метров в 11 классе. Бег с ускорением до 40 метров. Бег на 60 метров. Бег на 100 метров, 100 метров на результат.</p> <p><i>Овладение техникой эстафетного бега.</i> Передача эстафеты в парах.</p> <p>Эстафеты 4х25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4х50 и 4х100 метров.</p> <p><i>Совершенствование техники длительного бега.</i></p> <p>Равномерный бег 15-20 минут (10 класс); 20-25 минут(11 класс). Техника бега на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Кроссовая подготовка.</p> <p><i>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</i></p> <p>Прыжок в длину с разбега до 13-15 шагов способом «согнув ноги», и «прогнувшись».</p> <p><i>Совершенствование техники метания в цель и на дальность.</i></p> <p>Метание в горизонтальные и вертикальные цели(расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Метание гранаты на дальность.</p>
Баскетбол	<p><i>Совершенствование техники передвижений.</i></p> <p><i>Совершенствование техники ловли и передачи мяча:</i> передача одной рукой снизу; одной рукой сбоку.</p> <p><i>Совершенствование техники ведения мяча:</i> вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.</p> <p><i>Совершенствование техники бросков мяча:</i> бросок одной и двумя руками в прыжке; броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния; броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций; штрафной бросок.</p> <p><i>Совершенствование техники защитных действий:</i> вырывание и выбивание; перехват; накрывание.</p> <p><i>Совершенствование техники перемещений и владения мячом.</i></p> <p>Совершенствование тактики игры: командное нападение; взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.</p>
Волейбол	<p><i>Совершенствование техники приема и передач мяча:</i> прием мяча сверху(снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину; прием мяча с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе; передача мяча сверху двумя руками.</p> <p><i>Совершенствование техники подач мяча:</i> верхняя прямая подача.</p> <p><i>Совершенствование техники нападающего удара:</i> прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом.</p> <p><i>Совершенствование техники защитных действий:</i></p>

	блокирование (индивидуальное и групповое). <i>Совершенствование тактики игры:</i> индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.
--	--

**Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы
10 класс**

№ урока	№ урока по теме	Дата, день недели	Тема урока
Легкая атлетика (11 часов)			
1	1		Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, на уроках по легкой атлетике. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (60-100 м).
2	2		Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы бега. Стартовая диагностика
3	3		Техника бега на короткие дистанции с низкого старта. Круговая тренировка
4	4		Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, эстафеты с элементами ходьбы и бега, прыжков.
5	5		Бег на результат (100 м). Игра.
6	6		Техника прыжка в длину с места. Отталкивание. Биохимические основы прыжков
7	7		Техника прыжка в длину с места. Приземление. Техника челночного бега.
8	8		Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств
9	9		Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Биохимическая основа метания мяча
10	10		Метание гранаты из различных положений. ОРУ в движении. Соревнования по легкой атлетике, рекорды
11	11		Метание гранаты на дальность. Упражнения с набивными мячами.
Кроссовая подготовка (10 ч)			
12	1		Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий
13	2		Равномерный бег (20 мин). Специальные беговые упражнения.
14	3		Длительный бег (22 мин). Спортивные игры.
15	4		Кроссовый бег (22 мин). Развитие выносливости
16	5		Бег по пересеченной местности (23 мин). Игры
17	6		Кросс (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.
18	7		Кроссовый бег (23 мин). Спортивные игры.
19	8		Кросс по пересеченной местности (23 мин). ЧСС
20	9		Чередование бега и ходьбы (23 мин). Игра «Футбол».

21	10		Бег (3000 м – юноши, 2000 м – девушки) на результат. Развитие выносливости
Баскетбол (24 ч)			
22	1		Инструктаж по технике безопасности на уроках игры в баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте.
23	2		Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных качеств
24	3		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении
25	4		Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Учебная игра.
26	5		Совершенствование броска мяча в прыжке со средней дистанции. Эстафеты.
27	6		Передача мяча различными способами в парах, в тройках. Зонная защита (2 х 3).
28	7		Совершенствование передачи мяча из разных исходных положений..
29	8		Совершенствование технических приемов: остановок, передвижений, передач и бросков. Учебная игра.
30	9		Эстафеты с элементами баскетбола
31	10		Зонная защита (2 х 1 х 2). Игра «Баскетбол»
32	11		Передачи мяча различными способами на месте. Развитие скоростных качеств
33	12		Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.
34	13		Техника штрафного броска в кольцо. Игра «Стритбол»
35	14		Совершенствование техники штрафного броска в кольцо.
36	15		Упражнения на развития ловкости и точности попадания баскетбольного мяча в кольцо с линии штрафного броска. Учебная игра.
37	16		Повторение технических приемов в процессе игры «Баскетбол»
38	17		Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Игра «Стритбол»
39	18		Нападение через заслон. Учебные игры 3*3, 4*4, 5*5.
40	19		Сочетание приемов ведения и броска на месте и в движении. Учебные игры 3*3, 4*4, 5*5.
41	20		Нападение против зонной защиты. Развитие координационных качеств
42	21		Индивидуальные действия в нападении. Учебная игра.
43	22		Зонная защита (3 х 2). Игра «Баскетбол».
44	23		Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением, эстафеты. Учебная игра.
45	24		Обоюдная учебная игра
Гимнастика (21 ч)			
46	1		Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Повороты в движении. ОРУ на месте.
47	2		ОРУ с предметами. Вис согнувшись, вис прогнувшись.

			Угол в упоре. Развитие силы
48	3		Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре Подъем переворотом.
49	4		Строевые упражнения. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Развитие силы
50	5		Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.
51	6		Упражнения на развития силы на шведской стенке.
52	7		Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, стенке без помощи ног, упражнения с набивными мячами.
53	8		Опорный прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 115-120 см – юноши. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой – девушки
54	9		Совершенствование опорного прыжка ноги врозь через козла в длину высотой 115-120 см (юноши) Прыжка углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (девушки).
55	10		Техника опорного прыжка через козла.
56	11		Опорный прыжок через козла
57	12		Подтягивание на перекладине. ОРУ на месте
58	13		Акробатика Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках - юноши. Сед углом; стоя на коленях наклон назад (юноши); стойка на лопатках (девушки)
59	14		Совершенствование длинного кувырка через препятствие в 90 см. Стойки на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках (юноши). Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (девушки). ОРУ с гимнастическими палками.
60	15		Акробатические элементы: длинные кувырки вперед и назад, стоки на руках, седа под углом, стойки на лопатках. Развитие координационных способностей
61	16		Упражнения на развитие координационных способностей
62	17		Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед, седа под углом, стойки на лопатках). Прыжки в глубину.
63	18		Комбинация из разученных элементов акробатики. Развитие скоростно-силовых качеств
64	19		ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств на гимнастической скамейки.
65	20		Акробатические комбинации с разученными элементами.
66	21		Комбинация из разученных элементов. Развитие скоростно-силовых качеств
Волейбол (24 ч)			
67	1		Инструктаж по технике безопасности на уроках по игре волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с

			шагом.
68	2		Верхняя передача мяча в парах в движении. Прием мяча двумя руками снизу. Правила игры в волейбол.
69	3		Совершенствование верхней передачи мяча в движении. Приема мяча двумя руками снизу. Игра в мини-волейбол.
70	4		Повторение техники нижней передачи (работа в парах)
71	5		Прямой нападающий удар. Учебная игра.
72	6		Комбинации из разученных передвижений и остановок игрока. Совершенствование прямого нападающего удара. Игра в волейбол.
73	7		Прямой нападающий удар через сетку. Позиционное нападение. Развитие координационных способностей
74	8		Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.
75	9		Совершенствование технических приемов: верхней и нижней передачи волейбольного мяча. Эстафеты.
76	10		Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Повторение прямого нападающего удар через сетку. Комбинация игр: 3*3, 4*4.
77	11		Совершенствование верхней передачи мяча в шеренгах со сменой места. Комбинация игр: 3*3, 5*5.
78	12		Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4-ю зону. Игра.
79	13		Совершенствование верхней передачи мяча в прыжке. Нападение через 4-ю зону. Упражнения на развитие скоростных способностей.
80	14		Одиночное блокирование. Учебная игра.
81	15		Совершенствование одиночного блокирования. Игра.
82	16		Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей
83	17		Совершенствование видов подач мяча через сетку
84	18		Упражнение на закрепление нижней прямой подачи, приема мяча от сетки. Эстафеты с мячами.
85	18		Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра.
86	19		Совершенствование нападения через 2-ю зону, группового блокирования. Игра в мини- волейбол.
87	21		Техника верхней прямой подачи в/б мяча, прием подачи.
88	22		Закрепление техники верхней прямой подачи, приема подачи. Комбинация игр.
89	23		Верхняя передача мяча в тройках. Учебная игра.
90	24		Двусторонняя учебная игра
Кроссовая подготовка (8 ч)			
91	1		Повторение техники безопасности на уроках л/а. Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры.
92	2		Бег на выносливость (23 мин). Специальные беговые упражнения. Игра «Футбол», «Горячая картошка».
93	3		Равномерный бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.

94	4		Длительный бег (23 мин). Преодоление препятствий прыжком. Игра «Футбол», «Горячая картошка».
95	5		Кросс (24 мин). Развитие выносливости
96	6		Кросс по пересеченной местности (24 мин). ЧСС
97	7		Бег (3000 м – юноши, 2000 м – девушки) без учета времени.
98	8		Бег (3000 м – юноши, 2000 м – девушки). Игра.
Легкая атлетика (10 ч)			
99	1		Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (60-100 м).
100	2		Бег на скорость с низкого старта. Финиширование. Дозирование нагрузки при занятиях бегом
101	3		Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
102	4		Бег 100 м на результат. Прикладное значение легкоатлетических упражнений
103	5		Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ на развитие скоростно- силовых качеств.
104	6		<i>Промежуточная аттестация за курс 10 класса</i>
105	7		Упражнение с набивными мячами. Метание гранаты из различных положений. Метание гранаты на дальность. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Спортивные игры.
106	8		Прыжок в длину с места. Подбор отталкивания и приземления. Челночный бег 3 x 10 м – на результат.
107	9		Прыжок в длину с места на результат. Спортивные игры «Футбол», «Волейбол».
108	10		Прыжок в длину с 11–13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств

11 класс

№ урока	№ урока по теме	Дата, день недели	Тема урока
Легкая атлетика(12 часов)			
1	1		Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, на уроках по легкой атлетике. Низкий старт 30м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 60- 100м. Финиширование.
2	2		Техника бега на короткие дистанции, низкий старт. Специальные беговые упражнения. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.
3	3		Эстафеты с элементами легкой атлетики: бег, прыжки. Развитие скоростных качеств.
4	4		Эстафетный бег. Челночный бег. Спортивные игры.
5	5		Бег по дистанции 100м. Подбор отталкивания и приземления. Игра «Футбол», «Горячая картошка».
6	6		Бег на результат 100 метров. Метание гранаты на дальность.

7	7		Прыжок в длину с места. Отталкивание. Многоскоки. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями
8	8		Прыжок в длину с места. Приземление. Челночный бег. Правила соревнования по прыжкам в длину
9	9		Прыжок в длину с места на результат. Прыжок в длину с 11–13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств Развитие скоростно-силовых качеств.
10	10		Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег 3*10м. Правила соревнований по метаниям.
11	11		Метание гранаты на дальность. ОРУ в движении. Челночный бег 5*10 м. Развитие скоростно- силовых качеств.
12	12		Метание гранаты на дальность (700 гр – юноши, 500 гр – юноши). Спортивные игры.
Кроссовая подготовка(8 часов)			
13	1		Бег (20 минут). Преодоление горизонтальных препятствий. Правила соревнований по кроссу.
14	2		Бег по пересеченной местности (21 минута). Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции
15	3		Длительный бег (22 минуты). Преодоление вертикальных препятствий.
16	4		Кроссовый бег (23 минуты). Спортивные игры
17	5		Равномерный бег (24 минуты). Развитие выносливости.
18	6		Кросс (24 минуты). ЧСС
19	7		Кросс по пересеченной местности (25 минут). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.
20	8		Бег (3000 м – мальчики, 2000 м – девушки). Развитие выносливости.
Баскетбол (21 часов)			
21	1		Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивной игре баскетбол. Передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления.
22	2		Совершенствование ведения мяча с изменением скорости и направления. Терминология баскетбола
23	3		Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Повторение правила игры в баскетбол.
24	4		Совершенствование передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Правила судейства.
25	5		Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Игра в мини - баскетбол
26	6		Нападение быстрым прорывом. Влияние спортивных игр на развитие координационных способностей. Учебная игра.
27	7		Совершенствование броска двумя руками от головы со

			средней дистанции с сопротивлением. Нападения быстрым прорывом. Игра в «Баскетбол».
28	8		Ведение мяча с изменением скорости и направления, с сопротивлением. Игра «Стритбол»
29	9		Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках с сопротивлением. Игра «Стритбол»
30	10		Повторение технических приемов; передвижения, остановок, ведения, бросков. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.
31	11		Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Комбинация игр: 3*3, 4*4.
32	12		Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита.
33	13		Совершенствование броска одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Зонная защита. Учебная игра.
34	14		Техника штрафного броска Комбинация игр: 3*3, 4*4.
35	15		Закрепление техники штрафного броска. Игра в баскетбол.
36	16		Упражнение на развитие координационных способностей, эстафеты.
37	17		Виды защит и нападения в баскетболе. Игра.
38	18		Тактика игры баскетбол. Двусторонняя игра.
39	19		Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
40	20		Бросок по кольцу после отскока от щита. Броски по кольцу в прыжке. Учебная игра.
41	21		Оценка качества передачи двумя руками от груди. Бросок по кольцу одной рукой с места и в движении. Двусторонняя игра.
Гимнастика (18 час)			
42	1		Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.
43	2		Строевые упражнения: перестроения, повороты в движении. Виды висов, упражнения на силу, гибкость и координацию.
44	3		Упражнение на гимнастической скамейке. Вис согнувшись, вис прогнувшись – юноши, вис углом – девушки.
45	4		Подъём разгибом. Подтягивание на перекладине – юноши, вис углом, вис прогнувшись – девушки.
46	5		Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом – юноши. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине – девушки.
47	6		Комбинации из разученных элементов: висы,

			подтягивания, переходы в упор.
48	7		Упражнения на развития силовых способностей и гибкости.
49	8		Подтягивание на высокой перекладине – мал., на низкой перекладине – дев.
50	9		Акробатика. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Стойка на руках – юноши. Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад – девушки.
51	10		Совершенствование акробатических элементов: длинного кувырка вперед, стойки на голове и руках - юноши, моста и поворота в упор, стоя на одном колене, кувырка вперед и назад, сед углом, стоя на коленях наклон назад – девушки.
52	11		Комбинация из разученных акробатических элементов. Комплекс суставной гимнастики.
53	12		Сочетание акробатических элементов: Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Стойка на руках. – юноши. Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад – девушки.
54	13		Комбинация акробатических элементов на результат
55	14		Техника опорного прыжка через козла: разбег, отталкивания, приземления.
56	15		Совершенствование техники опорного прыжка через козла: прыжка ноги врозь через козла в длину высотой 120-125 см – юноши; прыжка углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой – девушки.
57	16		Отрабатывание технических элементов опорного прыжка. ОРУ со скакалками.
58	17		Закрепление опорного прыжка через козла для юношей и девушек.
59	18		Прыжок через козла на результат
Волейбол (18 часов)			
60	1		Инструктаж по технике безопасности на уроках игры волейбол. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках.
61	2		Передачи мяча на месте и в движении. Правила игры в волейбол. Игра в мини - волейбол.
62	3		Совершенствование верхней передачи мяча в парах, тройках. Учебная игра.
63	4		Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар.
64	5		Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Правила судейства
65	6		Совершенствование нижней прямой подачи на точность по зонам и нижнего приема мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.

66	7		Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Прием мяча от сетки. Игра в волейбол
67	8		Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.
68	9		Верхняя передача мяча в прыжке и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар через сетку. Двусторонняя игра.
69	10		Совершенствование техники верхней прямой подачи и нижнего приема мяча. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.
70	11		Передачи мяча в движении над собой. Верхняя прямая подача на точность. Двусторонняя игра.
71	12		Передачи мяча в движении в парах, тройках. Развитие физического качества - прыгучесть. Комбинация игр: 3*3, 4*4, 5*5.
72	13		Развитие координационных способностей – беседа. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Учебная игра.
73	14		Передачи мяча в тройках. Двусторонняя игра в волейбол.
74	15		Прием низко летящего мяча. Передачи мяча в прыжке. Нападающий удар с короткой передачи. Двусторонняя игра.
75	16		Индивидуальное групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места.
76	17		Передачи мяча в парах. Нападающий удар через сетку. Отбивание мяча от верхнего края сетки кулаком. Двусторонняя игра.
77	18		Повторение технических и тактических приемов. Учебная игра.
78	19		Двусторонняя игра в волейбол.
79	20		Групповые действия в защите. Защита углом вперед.
80	21		Выполнение взаимодействия тремя игроками. Игра волейбол по основным правилам
Кроссовая подготовка (8 часов)			
81	1		Повторение инструктажа по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Бег (20 минут). Правила соревнований по кроссу.
82	2		Равномерный бег (21 минута). Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.
83	3		Длительный бег (22 минуты). Преодоление горизонтальных препятствий.
84	4		Бег по пересеченной местности (23 минуты). Преодоление вертикальных препятствий.
85	5		Кроссовый бег (24 минуты). Специальные беговые упражнения.
86	6		Кросс по пересеченной местности (25 минут). Развитие выносливости.
87	7		Бег с преодолением препятствий (25 минут). Спортивные игры.

88	8		Бег (3000 м – юноши, 2000 м – девушки).
Легкая атлетика(14 часов)			
89	1		Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 60-100 м. Финиширование.
90	2		Бег на скорость 60 и 100 м. с низкого старта. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры «Футбол», «Волейбол».
91	3		Бег на дистанции 100 м. Финиширование. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений
92	4		Эстафеты с элементами легкой атлетики. развитие скоростных качеств.
93	5		Бег на результат 100 метров Передача эстафетной палочки (круговая эстафета). Спортивные игры «Футбол», «Волейбол».
94	6		Прыжок в длину с места Отталкивание. Многоскоки. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями
95	7		Промежуточная аттестация за курс 11 класса
96	8		Прыжок в длину с места. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
97	9		Закрепление технике прыжка в длину с места. Челночный бег. Правила соревнования по прыжкам в длину.
98	10		Прыжок в длину на результат. Спортивная игра.
99	11		Челночный бег 3 х 10 м., 5 х 10 м. правила соревнований по легкой атлетике.
100	12		Метание гранаты из различных положений. ОРУ в движении. Правила соревнований по метаниям.
101	13		Метание гранаты в горизонтальную цель. Упражнения на развития точности и развития глазомера.
102	14		Метание гранаты на дальность (мальчики 700 гр), (девочки 500 гр). Спортивные игры.

СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	Определенные способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				юноши			девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9—5,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,6 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12— 14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол. раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

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

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	юноши			девушки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”

10	Челночный бег 3*10 м, сек	7.2	7.7	8.1	8.4	8.9	9.5
10	Бег 30 м, секунд	4.8 и меньше	5.2-5.5	5.6 и больше	4.9 и меньше	5.4-5.8	5.9 и больше
10	Бег 1000м. сек.	209	242	257	262	311	329
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 3000 м.(ю) ;2000 м.(д) мин	12,40	13,30	14,30	10,20	11,15	12,10
10	Прыжки в длину с места	240	220	190	210	185	170
10	Подтягивание на перекладине	11	9	7	16	12	7
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	26	16	5	26	16	10
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа				52	45	37

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

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	юноши			девушки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 3*10 м, сек	7.2	7.8	8.2	8.6	9.2	9.7
11	Бег 30 м, секунд	4.7 и меньше	5.1-5.4	5.5	4.9 и меньше	5.4-5.8	5.9 и больше
11	Бег 1000м. сек.	203	233	249	262	294	310
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 3000 м.(ю); 2000 м.(д) мин	12,20	13,00	14,00	10,00	11,10	12,20
11	Прыжки в длину с места	250	230	195	215	190	175
11	Подтягивание на перекладине	12	10	8	17	13	9
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10

11	Наклоны вперед из положения сидя	20	11	0	19	13	10
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа				56	48	40

Критерии оценивания устных ответов

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

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

Критерии оценивания техники владения двигательными умениями и навыками

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

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

условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.			
---	--	--	--

Критерии оценивания владения способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

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

Критерии оценивания уровня физической подготовленности учащихся

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

высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.			
---	--	--	--

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Ерюткин Е.С. Физика. Самостоятельные и контрольные работы. 10 класс: учеб. Пособие для общеобразоват.организаций: базовый и углубл.уровни. – М.: Просвещение, 2018.

Ерюткин Е.С. Физика. Самостоятельные и контрольные работы. 11 класс: учеб. Пособие для общеобразоват.организаций: базовый и углубл.уровни. – М.: Просвещение, 2018.