

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3 ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
ГОРОД ВОЛГОРЕЧЕНСК КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ»

РАССМОТРЕНО на  
заседании ШМО  
Руководитель ШМО  
*Раш*  
Протокол № 1  
от 29.08 2019 г.

СОГЛАСОВАНО:  
заместитель директора  
по УВР  
*И.В. Тарасова*  
И.В. Тарасова

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ «СОШ №3 города Волгореченска»  
*Н.С. Капитанова* Н.С. Капитанова  
Приказ № 315 от 02.09 2019 г.



Приложение к ООП СОО  
МБОУ "СОШ № 3  
города Волгореченска"

**Рабочая программа  
по предмету "Физическая культура"  
10-11 классы (ФГОС СОО)  
среднее общее образование  
базовый уровень**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету "Физическая культура" составлена в соответствии с ФГОС СОО, на основе ООП СОО МБОУ «СОШ № 3 города Волгореченска», авторской рабочей программы по физической культуре "Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы" В.И. Лях, А.А. Зданевич. М: "Просвещение".

### Рабочая программа ориентирована на использование учебников:

Учебник «Физическая культура 10-11 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич, М., Просвещение.

### Описание места предмета «Физическая культура» в учебном плане

Учебный план МБОУ "СОШ №3 города Волгореченска" предусматривает обязательное изучение предмета "Физическая культура" на уровне среднего общего образования в объеме 204 часов. В том числе: в 10 классе-102 ч, в 11 классе -102 ч.

Классы	В неделю	В год
10 класс	3	102
11 класс	3	102

### Планируемые результаты изучения предмета "Физическая культура"

#### Личностные результаты направлены на формирование:

- российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герб, флаг, гимн);
- гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовности к служению Отечеству, его защите;
- мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- готовности и способности к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательного отношения к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетического отношения к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятия и реализации ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умений оказывать первую помощь;
- осознанного выбора будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре на базовом уровне являются:

- оценивание возможности последствий достижения поставленных целей в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- оценивание ресурсов, в том числе время и других нематериальных ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- умение организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- умение сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью;
- умение выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- умение координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия.

## **Предметные результаты**

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

### **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 оздоровительно-корректирующей 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.

## Содержание учебного предмета "Физическая культура"

### 10-11 КЛАССЫ

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.

#### **Базовый уровень**

##### **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 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; 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.

### **Гимнастика с элементами акробатики:**

Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом; перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.

Освоение висов и упоров: подъем в упор силой, вис согнувшись- вис прогнувшись сзади; подъем переворотом (юноши).

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).

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Прыжок ноги врозь(юноши); прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой(девушки).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений: 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).

Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов.

**Плавание.** Совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине). Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости.

## **Легкая атлетика**

Совершенствование техники спринтерского бега.

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.

Овладение техникой эстафетного бега. Передача эстафеты в парах.

Эстафеты 4x25м по прямой; то же на повороте; эстафеты 4x50 и 4x100 метров.

Совершенствование техники длительного бега.

Равномерный бег 15-20 минут (10 класс); 20-25 минут(11 класс). Техника бега на 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки). Кроссовая подготовка.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега до 13-15 шагов способом «согнув ноги», и «прогнувшись».

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Метание в горизонтальные и вертикальные цели(расстояние до цели: у юношей до 18-20 метров, у девушек 12-14 метров). Метание гранаты на дальность.

## **Лыжная подготовка.**

10 класс. Переход с одновременных ходов на попеременные. Переход с прокатом. Переход с неоконченным толчком одной палки. Преодоление подъемов и припятствий на лыжах: перешагивание небольшого припятствия прямо и в сторону; перепрыгивание в сторону; пределение пологих, мало- и среднепокатых склонов; подъемы средней протяженности.

11 класс. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных ходов( распределение сил на лыжне; резкое ускорение; приемы борьбы с противниками). прохождение дистанции до 5 км.

## **Баскетбол.**

Совершенствование техники передвижений.

Совершенствование техники ловли и передачи мяча: передача одной рукой снизу; одной рукой сбоку.

Совершенствование техники ведения мяча: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.

Совершенствование техники бросков мяча: 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.

Совершенствование техники защитных действий: вырывание и выбивание; перехват; накрывание.

Совершенствование техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры: командное нападение; взаимодействие с заслоном; индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

## **Волейбол**

Совершенствование техники приема и передач мяча: 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.

Совершенствование техники подач мяча: верхняя прямая подача.

Совершенствование техники нападающего удара: прямой нападающий удар; нападающий удар с переводом.

Совершенствование техники защитных действий: блокирование ( индивидуальное и групповое).

Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые действия в нападении; командные тактические действия в нападении; индивидуальные, групповые и командные действия в защите

## **Тематическое планирование учебного предмета "Физическая культура"**

### **Физическая культура 10 класс**

<b>Раздел</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
Легкая атлетика	Подготовка к соревновательной деятельности	1
	Тестирование скоростно-силовых - прыжок в длину с места, пресс живота, координационных – челночный бег 3 по 10 м., и быстроты - бег на 30 м..	1
	Тестирование выносливости – 6-ти минутный бег, прыжки на скакалке, силы – подтягивание на высокой М., и низкой перекладине Д.	1
	Зачет результата бега на 100 метров	1
	Зачет бега на 2-3 км.	1
	Зачет результата прыжка в длину с разбега	1
	Зачет результата прыжка в высоту с разбега	1
	Зачет результата метания гранаты на дальность	1



	Зачет результата толкания набивного мяча	1
	Эстафетный бег	1
Спортивные игры. Баскетбол.	Инструктаж по Т.Б. История появления игры баскетбол	1
	Ознакомление с техникой ловли и передачи высоко летящего мяча.	1
	Разучивание техники ловли и передачи высоко летящего мяча.	1
	Совершенствование техники штрафных и Зочковых бросков	1
	Разучивание техники бросков мяча в кольцо после отскока от щита.	1
	Закрепление техники ловли и передачи высоко летящего мяча.	1
	Совершенствование техники ловли и передачи высоко летящего мяча.	1
	Закрепление техники бросков мяча в кольцо после отскока от щита.	1
	Техника ловли и передачи высоко летящего мяча.	1
	Совершенствование тактических действий в защите и нападении.	1
	Техника бросков мяча в кольцо после отскока от щита.	1
	Совершенствование тактических действий в защите и нападении	1
Гимнастика с элементами акробатики	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники акробатических элементов в комбинации.	1
	Совершенствование техники акробатических элементов в комбинации.	1
	Зачет техники акробатических элементов в комбинации.	1
	Техника прыжка через коня боком и ноги врозь.	1
	Разучивание техники элементов на перекладине и бревне (скамейке) по частям и в целом.	1
	Зачет техники прыжка через коня боком и ноги врозь.	1
	Разучивание техники элементов на перекладине и бревне (скамейке) по частям и в целом.	1
	Закрепление техники элементов на перекладине и бревне (скамейке) по частям и в целом.	1
	Зачет техники комбинации на перекладине и бревне (скамейке).	1
	Полоса препятствий	1
	Полоса препятствий	1
	Зачет комплекса ОРУ	1
Плавание	Инструктаж по ТБ. Освоение правил, требований к занятиям с водой	1
	Техника плавания способом кроль на груди	1
	Техника плавания способом кроль на спине	1
	Согласование работы ног с дыханием	1
	Техника плавания способом брасс.	1
	Совершенствование техники способом брасс	1
	Техника выполнения поворотов и стартов	1
	Учебные соревнования	1
Лыжная подготовка	Инструктаж по Т.Б. и терминология по лыжной подготовке.	1
	Преодоление тренировочной дистанции до 3 км.	1
	Зачёт тренировочной дистанции на 3 км.	1
	Преодоление тренировочной дистанции до 3 км.	1
	Повторение техники поворотов на месте и в движении. Зачёт техники спусков, подъёмов и торможений.	1
	Повторение техники поворотов на месте и в движении.	1
	Подготовка лыж к уроку и к соревнованию	1

	Совершенствование техники одновременных и попеременных ходов	1
	Совершенствование техники одновременных и попеременных ходов	1
	Зачёт техники одновременных и попеременных ходов	1
	Совершенствование техники конькового хода.	1
	Зачёт техники конькового хода.	1
	Переход с неоконченным толчком одной палкой	1
	Преодоление тренировочной дистанции по пересечённой местности	1
	Преодоление тренировочной дистанции по пересечённой местности.	1
	Зачет результата Преодоление тренировочной дистанции по пересечённой местности.	1
	Преодоление тренировочной дистанции по пересечённой местности.	1
	Преодоление тренировочной дистанции по пересечённой местности.	1
Спортивные игры. Волейбол.	Инструктаж ТБ. История появления волейбола как вида спорта.	1
	Правила судейства игры в волейбол. Разучивание техники блокировки удара и нападающего удара.	1
	Правила судейства игры в волейбол.	1
	Закрепление техники блокировки удара и нападающего удара.	1
	Совершенствование техники приёма и передачи мяча разными способами.	1
	Зачет техники приёмов мяча снизу и сверху 2 руками.	1
	Совершенствование техники подачи мяча разными способами.	1
	Совершенствование техники подачи мяча разными способами.	1
	Зачёт техники подачи мяча разными способами.	1
	Совершенствование тактических действий в защите и нападении.	1
	Совершенствование тактических действий в защите и нападении.	1
	Совершенствование тактических действий в защите и нападении.	1
	Зачёт двухсторонней учебно-тренировочной игры.	1
	Учебная игра	1
Легкая атлетика	Инструктаж по ТБ. Специально беговые упражнения	1
	Тестирование гибкости; скоростно-силовых качеств – прыжок в длину с места, пресс живота.	1
	Тестирование координационных качеств – челночный бег 3 по 10 метров	1
	Тестирование выносливости – 6-ти минутный бег и прыжки на скакалке.	1
	Тестирование силовых качеств – подтягивание на высокой перекладине (М) и на низкой перекладине (Д).	1
	Совершенствование техники спринтерского и стайерского бега.	1
	Зачёт времени спринтерского и стайерского бега.	1
	Совершенствование техники спортивной ходьбы.	1
	Совершенствование техники спортивной ходьбы.	1
	Совершенствование техники спортивной ходьбы.	1
	Зачёт техники спортивной ходьбы	1
	Ознакомление с техникой метания гранаты.	1
	Ознакомление с техникой метания гранаты.	1
	Закрепление техники метания гранаты.	1
	Совершенствование техники метания гранаты.	1

	Бег по пересеченной местности.	1
	Бег по пересеченной местности.	1
	Прыжки в длину с места	1
	Прыжки в длину с 7-8 шагов с разбега	1
	Прыжки в длину с разбега в песочную яму	1
	Зачет прыжка в длину с разбега	1
	Бег по пересеченной местности.	1
	Зачет бег по пересеченной местности.	1
	Специально беговые упражнения	1
	Специально беговые упражнения	1
	Игра "Лапта"	1
	Игра "Лапта"	1
	Подведение итогов года	1

### Физическая культура 11 класс

Раздел	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика		10
	Подготовка к соревновательной деятельности	1
	Тестирование скоростно-силовых - прыжок в длину с места, пресс живота, координационных – челночный бег 3 по 10 м., и быстроты - бег на 30 м..	1
	Тестирование выносливости – 6-ти минутный бег, прыжки на скакалке, силы – подтягивание на высокой М., и низкой перекладине Д.	1
	Зачет результата бега на 100 метров	1
	Зачет бега на 2-3 км.	1
	Зачет результата прыжка в длину с разбега	1
	Зачет результата прыжка в высоту с разбега	1
	Зачет результата метания гранаты на дальность	1
	Зачет результата толкания набивного мяча	1
	Эстафетный бег	1
Спортивные игры. Баскетбол.		12
	Инструктаж по Т.Б. История появления игры баскетбол	1
	Ознакомление с техникой ловли и передачи высоко летящего	1
	Разучивание техники ловли и передачи высоко летящего мяча.	1
	Совершенствование техники штрафных и Зочковых бросков	1
	Разучивание техники бросков мяча в кольцо после отскока от щита.	1
	Закрепление техники ловли и передачи высоко летящего мяча.	1
	Совершенствование техники ловли и передачи высоко летящего мяча.	1
	Закрепление техники бросков мяча в кольцо после отскока от щита.	1
	Техника ловли и передачи высоко летящего мяча.	1
	Совершенствование тактических действий в защите и нападении.	1
	Техника бросков мяча в кольцо после отскока от щита.	1
	Совершенствование тактических действий в защите и нападении	1
Гимнастика с элементами акробатики		12
	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники акробатических	1

	элементов в комбинации.	
	Совершенствование техники акробатических элементов в комбинации.	1
	Зачет техники акробатических элементов в комбинации.	1
	Техника прыжка через коня боком и ноги врозь.	1
	Разучивание техники элементов на перекладине и бревне (скамейке) по частям и в целом.	1
	Зачет техники прыжка через коня боком и ноги врозь.	1
	Разучивание техники элементов на перекладине и бревне (скамейке) по частям и в целом.	1
	Закрепление техники элементов на перекладине и бревне (скамейке) по частям и в целом.	1
	Зачет техники комбинации на перекладине и бревне (скамейке).	1
	Полоса препятствий	1
	Полоса препятствий	1
	Зачет комплекса ОРУ	1
Плавание		8
	Инструктаж по ТБ. Освоение правил, требований к занятиям с водой	1
	Техника плавания способом кроль на груди	1
	Техника плавания способом кроль на спине	1
	Согласование работы ног с дыханием	1
	Техника плавания способом брасс.	1
	Совершенствование техники способом брасс	1
	Техника выполнения поворотов и стартов	1
	Учебные соревнования	1
Лыжная подготовка		18
	Инструктаж по Т.Б. и терминология по лыжной подготовке.	1
	Преодоление тренировочной дистанции до 3 км.	1
	Зачёт тренировочной дистанции на 3 км.	1
	Преодоление тренировочной дистанции до 3 км.	1
	Повторение техники поворотов на месте и в движении. Зачёт техники спусков, подъёмов и торможений.	1
	Повторение техники поворотов на месте и в движении.	1
	Подготовка лыж к уроку и к соревнованию	1
	Совершенствование техники одновременных и попеременных ходов	1
	Совершенствование техники одновременных и попеременных ходов	1
	Зачёт техники одновременных и попеременных ходов	1
	Совершенствование техники конькового хода.	1
	Зачёт техники конькового хода.	1
	Переход с неоконченным толчком одной палкой	1
	Преодоление тренировочной дистанции по пересечённой местности	1
	Преодоление тренировочной дистанции по пересечённой местности.	1
	Зачет результата Преодоление тренировочной дистанции по пересечённой местности.	1
	Преодоление тренировочной дистанции по пересечённой местности.	1
	Преодоление тренировочной дистанции по пересечённой местности.	1

Спортивные игры. Волейбол.		14
	Инструктаж ТБ. История появления волейбола как вида спорта.	1
	Правила судейства игры в волейбол. Разучивание техники блокировки удара и нападающего удара.	1
	Правила судейства игры в волейбол.	1
	Закрепление техники блокировки удара и нападающего удара.	1
	Совершенствование техники приёма и передачи мяча разными способами.	1
	Зачет техники приёмов мяча снизу и сверху 2 руками.	1
	Совершенствование техники подачи мяча разными способами.	1
	Совершенствование техники подачи мяча разными способами.	1
	Зачёт техники подачи мяча разными способами.	1
	Совершенствование тактических действий в защите и нападении.	1
	Совершенствование тактических действий в защите и нападении.	1
	Совершенствование тактических действий в защите и нападении.	1
	Зачёт двухсторонней учебно-тренировочной игры.	1
	Учебная игра	1
Легкая атлетика		28
	Инструктаж по ТБ. Специально беговые упражнения	1
	Тестирование гибкости; скоростно-силовых качеств – прыжок в длину с места, пресс живота.	1
	Тестирование координационных качеств – челночный бег 3 по 10 метров	1
	Тестирование выносливости – 6-ти минутный бег и прыжки на скакалке.	1
	Тестирование силовых качеств – подтягивание на высокой перекладине (М) и на низкой перекладине (Д).	1
	Совершенствование техники спринтерского и стайерского бега.	1
	Зачёт времени спринтерского и стайерского бега.	1
	Совершенствование техники спортивной ходьбы.	1
	Совершенствование техники спортивной ходьбы.	1
	Совершенствование техники спортивной ходьбы.	1
	Зачёт техники спортивной ходьбы	1
	Ознакомление с техникой метания гранаты.	1
	Ознакомление с техникой метания гранаты.	1
	Закрепление техники метания гранаты.	1
	Совершенствование техники метания гранаты.	1
	Бег по пересеченной местности.	1
	Бег по пересеченной местности.	1
	Прыжки в длину с места	1
	Прыжки в длину с 7-8 шагов с разбега	1
	Прыжки в длину с разбега в песочную яму	1
	Зачет прыжка в длину с разбега	1
	Бег по пересеченной местности.	1
	Зачет бег по пересеченной местности.	1
	Специально беговые упражнения	1
	Специально беговые упражнения	1
	Игра "Лапта"	1
	Игра "Лапта"	1
	Подведение итогов года	1

## Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 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	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0–7,7 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	Прыжки 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	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050–1200 1050–1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	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-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во 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

### Критерии оценивания результатов освоения программы "Физическая культура"

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

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

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

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

#### 1. Теоретические знания

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

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

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

## 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

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

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

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p><b>Учащийся умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</li> </ul>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

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



обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.			
---	--	--	--

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

**Контрольно- оценочные материалы по предмету "Физическая культура"  
являются приложением к данной рабочей программе.**