

**Негосударственное частное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением английского языка  
«Частная школа «Взмах»**

**Рассмотрена и принята**  
педагогическим советом  
НОУ «Частная школа «Взмах»,  
протокол от 31 августа 2022 № 1

**Утверждаю.**  
Генеральный директор  
НОУ «Частная школа «Взмах»  
\_\_\_\_\_ В.Р.Писарев  
Приказ от 31 августа 2022 № 2-Д

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сведения о сертификате. Кому выдан: НОУ «Частная школа «Взмах»  
Кем выдан: Санкт-Петербургское государственное унитарное предприятие  
«Санкт-Петербургский информационно-аналитический центр»  
Действителен с 07.06.2022 по 07.06.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
**для среднего общего образования**  
**срок освоения программы: 2 года (с 10 по 11 класс), 204 часа**

**Составители:** Мишуров В.В., учитель  
физической культуры частной школы «Взмах»

Программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (ред. от 11.12.2020 г.)

Санкт-Петербург  
2022

## 1. Пояснительная записка.

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (далее — ФГОС среднего общего образования)
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 г. № 115.
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020 № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254».
- Письма Минпросвещения России от 11.11.2021 № 03-1899 «Об обеспечении учебными изданиями (учебниками и учебными пособиями) обучающихся в 2022/23 учебном году».
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 12.11.2021 № 819 «Об утверждении Порядка формирования перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
- Перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699.
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20).
- Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 (далее- СанПин 1.2.3685-21).
- Распоряжения Комитета по образованию от 15.04.2022 № 801-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2022/2023 учебном году»
- Устава НОУ «Школа «Взмах»
- Основной образовательной программы среднего общего образования НОУ «Частная школа «Взмах», принятой решением Педагогического совета НОУ «Частная школа «Взмах» (протокол № 6 от 25.05.2022) и утвержденной приказом директора от 25.05.2022 № 11-д.
- «Положения о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, порядке перевода в следующий класс в НОУ «Школа

«Взмах»», принятого решением Педагогического совета НОУ «Школа «Взмах» (протокол Педагогического совета от 28.05.2021 г. № 12, приказ от 28.05.2021 г. № 35-д)

- – авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» доктора педагогических наук В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2021)
- – предметной линии учебников «Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень / В.И. Лях. – М.: «Просвещение», 2020 г.

## 2. Общая характеристика.

Цель изучения предмета «физическая культура» на базовом уровне: развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

### Задачами учебного предмета являются:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

### Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет.

№ /п	Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	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 3x10м, 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
	Скоростно-силовые		16 17	180 и ниже	195-210 205-220				
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	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								

### 3. Место учебного предмета в учебном плане.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане НОУ «Частная школа «Взмах». В учебном плане «Частная школа «Взмах» на 2021/2022 учебный год для учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классе определено место в обязательной части федерального компонента. Недельная нагрузка составляет 3 часа. Планируемый объем годовой нагрузки составляет 102 часа, а объем освоения за 2 года – 204 часа.

### 4. Планируемые результаты.

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.

## **5. Содержание учебного предмета.**

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (10-11 класс).**

#### **Социокультурные основы.**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

#### **Психолого-педагогические основы.**

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

#### **Медико-биологические основы.**

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

#### **Закрепление навыков закаливания.**

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

#### **Физическое совершенствование.**

##### **Баскетбол (10-11 класс).**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

##### **Волейбол (10-11 класс).**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

##### **Футбол (10-11 класс).**

Передвижения полевого игрока. Остановки мяча. Ведение мяча. Удары по мячу. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника вратаря: ловля, отбивание, перевод, броски

мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра в футбол.

#### **Гимнастика с элементами акробатики (10-11 класс).**

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестройка из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину). Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

#### **Лыжная подготовка. (10-11 класс).**

Переход с одновременных ходов на попеременное. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5-6 км. Игры, эстафеты

#### **Легкая атлетика (10-11 класс).**

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**6. Тематическое планирование на 2021/2022 учебный год**  
**Тематическое планирование предмета «Физическая культура»**

№п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1.	Спортивные игры	33	33
2.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
3.	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
4.	Легкая атлетика	36	36
5.	Лыжная подготовка	15	15
6.	Итого	102	102

**Календарно-тематическое планирование предмета «Физическая культура» в 10 классе**

№ п/п	Названия тем	№ урок а по теме	Дата проведения	
			План	Факт
<b>Легкая атлетика-15 час.</b>				
1.	Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики. Равномерный бег по дистанции. Теория 1. Формирование знаний о ТБ на уроках легкой атлетики. Роль и значение занятий физической культурой.	1	1 неделя сентября	
2.	Развитие скоростных способностей. Беговые отрезки от 70 до 80 м. Старты из различных исходных положений.	2	1 неделя сентября	
3.	Развитие скоростных способностей. Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Стартовый разгон. Скоростной бег до 50 метров	3	1 неделя сентября	
4.	Овладение техникой спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Бег 60 м. Результат. Теория Современные олимпийские игры.	4	2 неделя сентября	
5.	Равномерный бег по дистанции 6 мин. Бег в равномерном темпе 6 мин. Беговые упражнения отрезками 50 метров. Комплекс упражнений на восстановление дыхания.	5	2 неделя сентября	
6.	Овладение техникой спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров. Результат.	6	2 неделя сентября	
7.	Овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Специальные беговые упражнения. Теория: Когда и как возникли физическая культура и спорт.	7	3 неделя сентября	
8.	Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег отрезками 200 м	8	3 неделя сентября	

9.	Развитие скоростной выносливости. Бег от 400 м. до 800 м. Чередование бега и шага.	9	3 неделя сентября	
10.	Овладение техникой длительного бега. Беговые упражнения. Овладение техникой длительного бега (кроссовая подготовка). Бег 2000 м., 3000 м. Теория: Связь физической культуры с укреплением здоровья	10	3 неделя сентября	
11.	Развитие координационных способностей. Совершенствование техники челночного бега. Перебежки с различной скоростью на заданные расстояния	11	3 неделя сентября	
12.	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. Метание мяча на дальность с 2-3 шагов. Результат	12	4 неделя сентября	
13.	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. Метание мяча на дальность с 2-3 шагов. Результат. Теория: Что такое физическая культура	13	4 неделя сентября	
14.	Овладение техникой челночного бега. Развитие двигательных качеств, скоростно-силовой выносливости.	14	4 неделя сентября	
15.	Овладение техникой челночного бега. Развитие двигательных качеств, скоростно-силовой выносливости.	15	4 неделя сентября	
<b>Спортивные игры -15 час.</b>				
16.	Инструктаж по т/б на уроках по волейболу. Развитие координационных способностей. Двигательные действия с элементами волейбола. Перемещение игрока. Комплекс упражнений с мячом. Теория: История волейбола	1	1 неделя октября	
17.	Освоение техники передвижений. Перемещение игрока.	2	1 неделя октября	
18.	Развитие координационных способностей. Освоение техники передвижений	3	1 неделя октября	
19.	Двигательные действия с элементами волейбола. Перемещение игрока. Комплекс упражнений с мячом. Теория: Основные виды движений.	4	1 неделя октября	
20.	Освоение техники подачи мяча. Совершенствование техники подач мяча. Боковая подача. Учебная игра	5	2 неделя октября	
21.	Освоение техники подачи мяча. ОФП. Нижняя прямая подача в заданные зоны площадки соперника	6	2 неделя октября	
22.	Освоение техники подачи мяча. Верхняя прямая подача мяча.	7	2 неделя октября	
23.	Освоение техники приема, обработки и передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах. Теория: Виды деятельности для укрепления мышц и правильной осанки .	8	2 неделя октября	
24.	Освоение техники приема, обработки и передачи мяча.	9	3 неделя октября	

25.	Передача и прием мяча снизу. Техника постановки рук, ног.	10	3 неделя октября	
26.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нападающего удара. Учебная игра. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику. Теория. Мышцы и их роль в двигательной деятельности человека.	11	3 неделя октября	
27.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра. Нападающий удар – контроль на технику	12	3 неделя октября	
28.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.	13	4 неделя октября	
29.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра. / Теория. Вода и питьевой режим.	14	4 неделя октября	
30.	Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу в парах, тройках. Совершенствование. Учебная игра.	15	4 неделя октября	
<b>Гимнастика -18 час.</b>				
31.	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Организующие команды и приемы. Развитие гибкости. Освоение комплекса упражнений.	1	1 неделя ноября	
32.	Организующие команды и приемы. Развитие гибкости. Освоение комплекса упражнений/ Теория. Закаливание.	2	1 неделя ноября	
33.	Развитие силовых качеств. Лазанье. Использование гимнастических снарядов.	3	1 неделя ноября	
34.	Комплекс упражнений на гибкость.	4	1 неделя ноября	
35.	Комплекс упражнений на гибкость. / Теория. Физическое совершенствование в гимнастике.	5	2 неделя ноября	
36.	Развитие силовых качеств. Лазанье. Использование гимнастических снарядов.	6	2 неделя ноября	
37.	Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование техники акробатических упражнений.	7	2 неделя ноября	
38.	Совершенствование акробатической комбинации. / Теория. Органы чувств	8	2 неделя ноября	
39.	Разучивание акробатической комбинации. Овладение связками и акробатическими элементами.	9	3 неделя ноября	
40.	Подтягивание на перекладине. Лазание по вертикальному канату. Совершенствование упр. на гимнастической стенке.	10	3 неделя ноября	
41.	Развитие силы. Комплекс упражнений с отягощением. / Теория. Органы осязания.	11	3 неделя ноября	
42.	Развитие координационных и силовых способностей. Висы и упоры. Комплекс упражнений на шведской стенке и перекладине.	12	3 неделя ноября	

43.	ОРУ. Комплекс упражнений с отягощением. Подтягивание на перекладине на результат.	13	3 неделя ноября	
44.	Совершенствование простейших акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. / Теория. Одежда, обувь, лыжника подгонка лыжного инвентаря. Личная гигиена.	14	4 неделя ноября	
45.	Развитие координационных и силовых способностей. Висы и упоры. Комплекс упражнений на шведской стенке и перекладине.	15	4 неделя ноября	
46.	Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование техники акробатических упражнений.	16	4 неделя ноября	
47.	Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование техники акробатических упражнений. / Теория. Самоконтроль.	17	4 неделя ноября	
48.	Развитие координационных и силовых способностей. Висы и упоры. Совершенствование техники упражнений на шведской стенке и перекладине	18	4 неделя ноября	
<b>Лыжная подготовка-15 час.</b>				
49.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Скользящий шаг. /ОФП/ Теория. Закаливание	1	1 неделя декабря	
50.	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Передвижение по дистанции до 1км/ОФП	2	1 неделя декабря	
51.	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км/ОФП	3	2 неделя декабря	
52.	Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику. /ОФП/ Теория. Польза занятий на свежем воздухе.	4	2 неделя декабря	
53.	Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». /ОФП	5	3 неделя декабря	
54.	Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Попеременный двухшажный ход – контроль на технику./ОФП	6	3 неделя декабря	
55.	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику. /ОФП/ Теория. Мозг и нервная система	7	4 неделя декабря	
56.	Одновременный бесшажный ход. Дистанция-2 км./ОФП/	8	4 неделя декабря	
57.	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км./ОФП/	9	4 неделя декабря	
58.	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Торможение «плугом». Спуск в основной стойке – контроль на технику./ОФП/ Теория Роль мозга и центральной нервной системы.	10	2 неделя января	

59.	Совершенствование попеременного двушажного хода. Торможение «плугом»./ ОФП	11	2 неделя января	
60.	Совершенствование попеременного двушажного хода. Торможение «плугом»./ ОФП	12	2 неделя января	
61.	Совершенствование попеременного двушажного хода. Торможение «плугом». /ОФП/ Теория. Органы дыхания.	13	3 неделя января	
62.	Совершенствование попеременного двушажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Торможение «плугом». /ОФП	14	3 неделя января	
63.	Совершенствование попеременного двушажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Торможение «плугом». /ОФП.	15	3 неделя января	
64.	Проверка техники попеременного двушажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок/ ОФП/ Теория. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры	16	4 неделя января	
65.	Совершенствование одновременного двушажного хода. Прохождение 1000м/ ОФП.	17	4 неделя января	
66.	Совершенствование ранее изученных лыжных ходов. Прохождение 1000м/ ОФП.	18	4 неделя января	
<b>Спортивные игры – 18 час.</b>				
67.	Т.Б. Техника нижней прямой подачи, нападающего удара. Прием мяча снизу – контроль на технику. / Теория. Органы пищеварения.	16	1 неделя февраля	
68.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нападающего удара. Учебная игра. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику.	17	1 неделя февраля	
69.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра. Нападающий удар – контроль на технику	18	1 неделя февраля	
70.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра. / Теория. Пища и питательные вещества.	19	2 неделя февраля	
71.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра	20	2 неделя февраля	
72.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра. Правила соревнований. Нападающий удар – контроль на технику	21	2 неделя февраля	
73.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра. / Теория. Спортивная обувь и одежда.	22	3 неделя февраля	
74.	Освоение техники приема, обработки и передачи мяча.	23	3 неделя февраля	
75.	Подброс над собой – верхняя передача мяча в цель. Совершенствование. Правила игры.	24	3 неделя февраля	
76.	Передачи мяча в парах, тройках, во встречных колоннах смешанным приемом Учебная игра. / Теория.	25	4 неделя февраля	

	Вода и питьевой режим.			
<b>77.</b>	Передачи мяча в парах, тройках, во встречных колоннах смешанным приемом./	<b>26</b>	4 неделя февраля	
<b>78.</b>	Освоение техники нападающего удара. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении через зону.	<b>27</b>	1 неделя марта	
<b>79.</b>	Освоение тактики игры. Теория. Самоконтроль.	<b>28</b>	1 неделя марта	
<b>80.</b>	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в парах, тройках. Совершенствование.	<b>29</b>	2 неделя марта	
<b>81.</b>	Освоение тактики игры. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Одиночное и групповое блокирование нападающего удара соперника	<b>30</b>	2 неделя марта	
<b>82.</b>	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам волейбола. Теория. Самоконтроль.	<b>31</b>	3 неделя марта	
<b>83.</b>	Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.	<b>32</b>	3 неделя марта	
<b>84.</b>	Игра по правилам волейбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.	<b>33</b>	4 неделя марта	
<b>Легкая атлетика- 21 час.</b>				
<b>85.</b>	Инструктаж по Т.Б. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Прыжок в длину. Круговая тренировка. /Теория. Самоконтроль во время выполнения физических нагрузок	<b>16</b>	1 неделя апреля	
<b>86.</b>	Прыжок в длину. Тестирование прыжок в длину с места ( нормы ГТО)Круговая тренировка	<b>17</b>	1 неделя апреля	
<b>87.</b>	Контрольный урок. Прыжок в длину. Круговая тренировка. / Теория. Тренировка ума и характера	<b>18</b>	1 неделя апреля	
<b>88.</b>	Челночный бег 3x10. (нормы ГТО). Метание мяча в цель.	<b>19</b>	2 неделя апреля	
<b>89.</b>	Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег 3x10 на результат. (нормы ГТО)/ Теория. Первая помощь при травмах	<b>20</b>	2 неделя апреля	
<b>90.</b>	Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег	<b>21</b>	2 неделя апреля	
<b>91.</b>	Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег	<b>22</b>	3 неделя апреля	
<b>92.</b>	Метание мяча в цель – контроль на результат. (нормы ГТО). Круговая тренировка	<b>23</b>	3 неделя апреля	

93.	Спринтерский бег. До 100 метров. Бег 60м – контроль на результат. (нормы ГТО)/ Теория. Первая помощь при травмах	24	3 неделя апреля	
94.	Спринтерский бег. До 100 метров. Бег 60м – контроль на результат. (нормы ГТО)/ Теория. Первая помощь при травмах	25	4 неделя апреля	
95.	Специальные беговые упражнения. Беговые эстафеты 4x200 м. Передача эстафетной палочки	26	4 неделя апреля	
96.	Спринтерский бег до 100метров. Бег 100м – контроль на результат( нормы ГТО)	27	2 неделя мая	
97.	Спринтерский бег. Бег с ускорением. встречная эстафета –контроль на технику. / Теория. Самоконтроль.	28	2 неделя мая	
98.	Овладение техникой эстафетного бега. Развитие скоростных и координационных способностей.	29	3 неделя мая	
99.	Кроссовая подготовка 1000 м.Спортивные игры. игры	30	3 неделя мая	
100.	Овладение техникой эстафетного бега. Развитие скоростных и координационных способностей.	31	4 неделя мая	
101.	Кроссовая подготовка 1.500 м. (нормы ГТО)/ Теория. Значение занятий спортом на организм.	32	4 неделя мая	
102.	Кроссовая подготовка 2000. Спортивные игры (нормы ГТО)	33	4 неделя мая	

**Календарно-тематическое планирование предмета «Физическая культура» в 11 классе**

№ п/п	Названия тем	№ урок по теме	Дата проведения	
			План	Факт
<b>Легкая атлетика-15 час.</b>				
1.	Правила поведения на уроках физкультуры. Высокий и низкий старт	1	1 неделя сентября	
2.	Низкий старт. Техника эстафетный бега.	2	1 неделя сентября	
3.	Бег на результат 100 метров	3	1 неделя сентября	
4.	Бег в равномерном 15-25 мин.	4	2 неделя сентября	
5.	Прыжок в длину разбега. Метание гранаты/мяча	5	2 неделя сентября	
6.	Бег 800 метров	6	2 неделя сентября	
7.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	7	3 неделя сентября	

8.	Метание гранаты 700г/; мяча 150 грамм	8	3 неделя сентября	
9.	Техника длительного бега	9	3 неделя сентября	
10.	Бег 3000/2000 метров	10	3 неделя сентября	
11.	Развитие координационных способностей. Совершенствование техники челночного бега. Перебежки с различной скоростью на заданные расстояния	11	3 неделя сентября	
12.	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. Метание мяча на дальность с 2-3 шагов. Результат	12	4 неделя сентября	
13.	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ в движении. Метание мяча на дальность с 2-3 шагов. Результат./ Теория Что такое физическая культура	13	4 неделя сентября	
14.	Овладение техникой челночного бега. Развитие двигательных качеств, скоростно-силовой выносливости.	14	4 неделя сентября	
15.	Овладение техникой челночного бега. Развитие двигательных качеств, скоростно-силовой выносливости.	15	4 неделя сентября	
<b>Спортивные игры -15 час.</b>				
16.	Инструктаж по т/б на уроках по волейболу. Развитие координационных способностей. Двигательные действия с элементами волейбола. Перемещение игрока. Комплекс упражнений с мячом. / Теория История волейбола. История волейбола	1	1 неделя октября	
17.	Освоение техники передвижений. Перемещение игрока.	2	1 неделя октября	
18.	Развитие координационных способностей. Освоение техники передвижений	3	1 неделя октября	
19.	Двигательные действия с элементами волейбола. Перемещение игрока. Комплекс упражнений с мячом/Теория. Основные виды движений.	4	1 неделя октября	
20.	Освоение техники подачи мяча. Совершенствование техники подач мяча. Боковая подача. Учебная игра	5	2 неделя октября	
21.	Освоение техники подачи мяча. ОФП. Нижняя прямая подача в заданные зоны площадки соперника	6	2 неделя октября	
22.	Освоение техники подачи мяча. Верхняя прямая подача мяча.	7	2 неделя октября	
23.	Освоение техники приема, обработки и передачи мяча. Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах. / Теория. Виды деятельности для укрепления мышц и правильной осанки .	8	2 неделя октября	
24.	Освоение техники приема, обработки и передачи мяча.	9	3 неделя октября	
25.	Передача и прием мяча снизу. Техника постановки рук, ног.	10	3 неделя октября	

26.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нападающего удара. Учебная игра. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику. /Теория. Мышцы и их роль в двигательной деятельности человека.	11	3 неделя октября	
27.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра. Нападающий удар – контроль на технику	12	3 неделя октября	
28.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра.	13	4 неделя октября	
29.	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра. / Теория. Вода и питьевой режим.	14	4 неделя октября	
30.	Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу в парах, тройках. Совершенствование. Учебная игра.	15	4 неделя октября	
<b>Гимнастика -18 час.</b>				
31.	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Организующие команды и приемы. Развитие гибкости. Освоение комплекса упражнений.	1	1 неделя ноября	
32.	Организующие команды и приемы. Развитие гибкости. Освоение комплекса упражнений/ Теория. Закаливание.	2	1 неделя ноября	
33.	Развитие силовых качеств. Лазанье. Использование гимнастических снарядов.	3	1 неделя ноября	
34.	Комплекс упражнений на гибкость.	4	1 неделя ноября	
35.	Комплекс упражнений на гибкость. / Теория. Физическое совершенствование в гимнастике.	5	2 неделя ноября	
36.	Развитие силовых качеств. Лазанье. Использование гимнастических снарядов.	6	2 неделя ноября	
37.	Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование техники акробатических упражнений.	7	2 неделя ноября	
38.	Совершенствование акробатической комбинации. / Теория. Органы чувств	8	2 неделя ноября	
39.	Разучивание акробатической комбинации. Овладение связками и акробатическими элементами.	9	3 неделя ноября	
40.	Подтягивание на перекладине. Лазание по вертикальному канату. Совершенствование упр. на гимнастической стенке.	10	3 неделя ноября	
41.	Развитие силы. Комплекс упражнений с отягощением. / Теория. Органы осязания.	11	3 неделя ноября	
42.	Развитие координационных и силовых способностей. Висы и упоры. Комплекс упражнений на шведской стенке и перекладине.	12	3 неделя ноября	
43.	ОРУ. Комплекс упражнений с отягощением. Подтягивание на перекладине на результат.	13	3 неделя ноября	

44.	Совершенствование простейших акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. / Теория. Одежда, обувь, лыжника подгонка лыжного инвентаря. Личная гигиена.	14	4 неделя ноября	
45.	Развитие координационных и силовых способностей. Висы и упоры. Комплекс упражнений на шведской стенке и перекладине.	15	4 неделя ноября	
46.	Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование техники акробатических упражнений.	16	4 неделя ноября	
47.	Развитие гибкости и координационных способностей. Совершенствование техники акробатических упражнений. / Теория. Самоконтроль.	17	4 неделя ноября	
48.	Развитие координационных и силовых способностей. Висы и упоры. Совершенствование техники упражнений на шведской стенке и перекладине	18	4 неделя ноября	
<b>Лыжная подготовка-15 час.</b>				
49.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Скользящий шаг. /ОФП/ Теория. Закаливание	1	1 неделя декабря	
50.	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двушажный ход. Передвижение по дистанции до 1км/ОФП	2	1 неделя декабря	
51.	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двушажный ход. Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков. Передвижение по дистанции до 1км/ОФП	3	2 неделя декабря	
52.	Попеременный двушажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Повороты на месте вокруг пяток, вокруг носков – контроль на технику. /ОФП/ Теория. Польза занятий на свежем воздухе.	4	2 неделя декабря	
53.	Попеременный двушажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой». /ОФП	5	3 неделя декабря	
54.	Подъем наискось «полуелочкой». Спуск в высокой стойке. Попеременный двушажный ход – контроль на технику./ОФП	6	3 неделя декабря	
55.	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем наискось «полуелочкой» - контроль на технику. /ОФП/ Теория. Мозг и нервная система	7	4 неделя декабря	
56.	Одновременный бесшажный ход. Дистанция-2 км./ОФП/	8	4 неделя декабря	
57.	Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Передвижение по дистанции до 1.5км./ОФП/	9	4 неделя декабря	
58.	Совершенствование попеременного двушажного хода. Торможение «плугом». Спуск в основной стойке – контроль на технику./ОФП/ Теория Роль мозга и центральной нервной системы.	10	2 неделя января	
59.	Совершенствование попеременного двушажного хода. Торможение «плугом»./ ОФП	11	2 неделя января	
60.	Совершенствование попеременного двушажного хода. Торможение «плугом»./ ОФП	12	2 неделя января	

<b>61.</b>	Совершенствование попеременного двушажного хода. Торможение «плугом». /ОФП/ Теория. Органы дыхания.	<b>13</b>	3 неделя января	
<b>62.</b>	Совершенствование попеременного двушажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Торможение «плугом». /ОФП	<b>14</b>	3 неделя января	
<b>63.</b>	Совершенствование попеременного двушажного хода. Одновременный бесшажный ход – контроль на технику. Торможение «плугом». /ОФП.	<b>15</b>	3 неделя января	
<b>64.</b>	Проверка техники попеременного двушажного хода. Проведение встречной эстафеты с этапом до 100м без палок/ ОФП/ Теория. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры	<b>16</b>	4 неделя января	
<b>65.</b>	Совершенствование одновременного двушажного хода. Прохождение 1000м/ ОФП.	<b>17</b>	4 неделя января	
<b>66.</b>	Совершенствование ранее изученных лыжных ходов. Прохождение 1000м/ ОФП.	<b>18</b>	4 неделя января	
<b>Спортивные игры – 18 час.</b>				
<b>67.</b>	Т.Б. Техника нижней прямой подачи, нападающего удара. Прием мяча снизу – контроль на технику. / Теория. Органы пищеварения.	<b>16</b>	1 неделя февраля	
<b>68.</b>	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нападающего удара. Учебная игра. Нижняя прямая подача мяча – контроль на технику.	<b>17</b>	1 неделя февраля	
<b>69.</b>	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра. Нападающий удар – контроль на технику	<b>18</b>	1 неделя февраля	
<b>70.</b>	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра. . / Теория. Пища и питательные вещества.	<b>19</b>	2 неделя февраля	
<b>71.</b>	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра	<b>20</b>	2 неделя февраля	
<b>72.</b>	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи. Учебная игра. Правила соревнований. Нападающий удар – контроль на технику	<b>21</b>	2 неделя февраля	
<b>73.</b>	Совершенствование техники приемов и передач мяча, нижней прямой подачи, нападающего удара. Учебная игра. / Теория. Спортивная обувь и одежда.	<b>22</b>	3 неделя февраля	
<b>74.</b>	Освоение техники приема, обработки и передачи мяча.	<b>23</b>	3 неделя февраля	
<b>75.</b>	Подброс над собой – верхняя передача мяча в цель. Совершенствование. Правила игры.	<b>24</b>	3 неделя февраля	
<b>76.</b>	Передачи мяча в парах, тройках, во встречных колоннах смешанным приемом Учебная игра. / Теория. Вода и питьевой режим.	<b>25</b>	4 неделя февраля	
<b>77.</b>	Передачи мяча в парах, тройках, во встречных колоннах смешанным приемом.	<b>26</b>	4 неделя февраля	
<b>78.</b>	Освоение техники нападающего удара. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении через зону.	<b>27</b>	1 неделя марта	

<b>79.</b>	Освоение тактики игры. Теория. Самоконтроль.	<b>28</b>	1 неделя марта	
<b>80.</b>	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в парах, тройках. Совершенствование.	<b>29</b>	2 неделя марта	
<b>81.</b>	Освоение тактики игры. Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Одиночное и групповое блокирование нападающего удара соперника	<b>30</b>	2 неделя марта	
<b>82.</b>	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам волейбола. Теория. Самоконтроль.	<b>31</b>	3 неделя марта	
<b>83.</b>	Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.	<b>32</b>	3 неделя марта	
<b>84.</b>	Игра по правилам волейбола. Использование разученных игровых приемов в соревновательной обстановке.	<b>33</b>	4 неделя марта	
<b>Легкая атлетика- 21час.</b>				
<b>85.</b>	Инструктаж по Т.Б. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Прыжок в длину. Круговая тренировка. /Теория. Самоконтроль во время выполнения физических нагрузок	<b>16</b>	1 неделя апреля	
<b>86.</b>	Прыжок в длину. Тестирование прыжков в длину с места ( нормы ГТО)Круговая тренировка	<b>17</b>	1 неделя апреля	
<b>87.</b>	Контрольный урок. Прыжок в длину. Круговая тренировка. / Теория. Тренировка ума и характера	<b>18</b>	1 неделя апреля	
<b>88.</b>	Челночный бег 3x10. (нормы ГТО). Метание мяча в цель.	<b>19</b>	2 неделя апреля	
<b>89.</b>	Метание мяча с разбега на дальность. Челночный бег 3x10 на результат. (нормы ГТО)/ Теория. Первая помощь при травмах	<b>20</b>	2 неделя апреля	
<b>90.</b>	Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег	<b>21</b>	2 неделя апреля	
<b>91.</b>	Метание мяча в цель. Высокий старт и скоростной бег	<b>22</b>	3 неделя апреля	
<b>92.</b>	Метание мяча в цель – контроль на результат. (нормы ГТО). Круговая тренировка	<b>23</b>	3 неделя апреля	
<b>93.</b>	Спринтерский бег. До 100 метров. Бег 60м – контроль на результат. (нормы ГТО)/ Теория. Первая помощь при травмах	<b>24</b>	3 неделя апреля	
<b>94.</b>	Спринтерский бег. До 100 метров. Бег 60м – контроль на результат. (нормы ГТО)/ Теория. Первая помощь при травмах	<b>25</b>	4 неделя апреля	
<b>95.</b>	Специальные беговые упражнения. Беговые эстафеты 4x200 м. Передача эстафетной палочки	<b>26</b>	4 неделя апреля	
<b>96.</b>	Спринтерский бег до 100метров. Бег 100м – контроль на результат( нормы ГТО)	<b>27</b>	2 неделя мая	

97.	Спринтерский бег. Бег с ускорением. встречная эстафета –контроль на технику. / Теория. Самоконтроль.	28	2 неделя мая	
98.	Метание гранаты	29	3 неделя мая	
99.	700 г/мяча 500г на результат	30	3 неделя мая	
100.	Прыжок в длину с разбега на результат	31	4 неделя мая	
101.	Бег по пересеченной местности до 4000 м	32	4 неделя мая	
102.	Бег 3000/2000м на результат	33	4 неделя мая	

### **Система оценки планируемых результатов.**

Возрастающие требования к воспитанию молодежи, формированию у нее чувства ответственности, организованности и дисциплины требуют решительного искоренения проявления формализма в оценке знаний учащихся, преодоления процентомании.

Объективная, правильная и своевременная оценка знаний, умений и навыков учащихся имеет большое воспитательное значение. Она способствует повышению ответственности школьников за качество учебы, соблюдению учебной, трудовой, общественной дисциплины, вырабатывает требовательность учащихся к себе, правильную их самооценку, честность, правдивость.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура».

Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. По основам знаний. Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте. С целью проверки знаний используются различные методы. Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный. Метод открытого наблюдения

заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий. Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия. Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий. Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий. Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом. По уровню физической подготовленности. Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

#### **Выведение итоговых оценок**

За учебную четверть и учебный год ставится итоговая оценка. Она является единой и отражает в обобщенном виде все стороны подготовки ученика по физической культуре.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся 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.