

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
С.УСТЬ-ИЛЫЧ

«РАССМОТРЕНО»	«УТВЕРЖДЕНО»
МО естественнонаучного цикла Протокол № 5 от « <u>15</u> » июня 2021г.	Приказ № <u>149</u> от « <u>15</u> » июня 2021г.

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

Уровень: среднее общее образование

Срок реализации рабочей программы: 2 года

Усть-Илыч

2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

<p>Нормативно-методические материалы</p>	<p>Нормативную правовую основу настоящей примерной программы по учебному предмету «физическая культура» составляют следующие документы:</p> <p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон об образовании);</p> <p>Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.06.2017 № 613"О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. № 413";</p> <p>Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24 марта 2014 г. №172.</p> <p>Методические рекомендации Департамента государственной политики в сфере общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.12.2015 года №08 – 1447 по механизму учёта результатов выполнения нормативов ВФСК «ГТО» по осуществлению текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура».</p> <p>СанПиН 2.4.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28;</p> <p>Основная общеобразовательная программа среднего общего образования МБОУ СОШ с.Усть-Ильч</p>
<p>Реализуемый УМК</p>	<p>Используемый учебно-методический комплект: Учебник: Предметная линия учебников В.И. Ляха.10-11 классы М. «Просвещение».</p>
<p>Срок реализации программы</p>	<p>2 года</p>

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования 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.

Образовательный процесс по физической культуре в средней школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, футбол, баскетбол, волейбол);
- закрепление знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- совершенствование навыков и умений в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание чувства патриотизма и других положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- создание ВФСК «ГТО» в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создание эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение метапредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных и военно-патриотических мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Задачами введения в программу ВФСК «ГТО» являются:

- увеличение числа учащихся, систематически занимающихся физической культурой, повышение уровня физической подготовленности школьников;
- формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическим самосовершенствованием и ведение здорового образа жизни;

модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско – юношеского, школьного спорта в образовательных организациях, в том числе путём проведения различных мероприятий, конкурсов, посвящённых ГТО.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Всего в учебном предмете «Физическая культура» изучается три раздела: «Физическая культура и здоровый образ жизни», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Физическое совершенствование». Основным содержательным элементом учебного предмета «Физическая культура» является раздел «Физическое совершенствование», на него отводится 90% всего учебного времени. Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность» изучается на протяжении всего изучения учебного предмета «Физическая культура», так как практически на каждом уроке учителями физической культуры проводится общая разминка, включающая комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, а также проводятся индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры для отдельных учащихся.

Содержание раздела «Физкультурно-оздоровительная деятельность» дополнено следующей единицей: «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет «Физическая культура» изучается в 10-11 классах два года по три часа в неделю, всего в 10 классе 108 часов, в 11 классе 102

Класс	10	11
Всего часов в неделю	3	3
Всего часов в год	108	102

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. В области эстетической культуры:

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

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Планируемые метапредметные результаты освоения учебного предмет «Физическая культура» включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
4. 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;
5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

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

Предметными результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся *научатся и получают возможность научиться:*

учащиеся *научатся:*

1. Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
2. Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
3. Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
4. Характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
5. Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
6. Составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

7. Выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
8. Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
9. Практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
10. Практически использовать приемы защиты и самообороны;
11. Составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
12. Определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
13. Проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
14. Владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Учащиеся *получат возможность научиться:*

1. Самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
2. Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
3. Проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
4. Выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
5. Выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
6. Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
7. Составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

ВЕДУЩИЕ ФОРМЫ И МЕТОДЫ, ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

Основной формой реализации данной рабочей программы является урок физической культуры.

Методы организации учебных занятий:

- I. Специфические
1. Методы строго регламентированного упражнения.

- методы обучения двигательным действиям: целостно - конструктивного упражнения, расчленено - конструктивного упражнения, сопряженного воздействия.
- методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно - непрерывного упражнения, стандартно – интервального упражнения);
- методы переменного упражнения (переменно – непрерывного упражнения, переменно – интервального упражнения);
- круговой метод.

2. Игровой метод

3. Соревновательный

II. Общепедагогические

1. Словесные: дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания.

2. Наглядные: непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, направленного прочувствования двигательного действия, срочной информации.

Формы организации познавательной деятельности.

1. Индивидуально-обособленная форма

2. Парная форма

3. Групповая форма

4. Фронтальная форма

ГODOVОЙ ПЛАН – ГРАФИК ПРОХОЖДЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10-11 КЛАССОВ

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1	Основы знаний	В процессе занятий	
2	Спортивные игры	37	36
3	Гимнастика с элементами акробатики	17	16
4	Легкоатлетические упражнения	26	24
5	Лыжная подготовка	24	23
6	Национальные игры	4	3
	Итого:	108	102

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

10 класс

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; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

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

11 класс

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.

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; 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.

Демонстрировать:

Физические	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса (количество раз)	10 раз	-
	Подтягивание в виса лёжа	-	14 раз
	Прыжок в длину с места, см.	215	170
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	-
	Кроссовый бег на 2 км	-	10 мин 00 с

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Критерии и нормы оценочной деятельности.

В основу критериев оценки учебной деятельности учащихся положены объективность и единый подход.

При 5 - балльной оценке для всех установлены

1. Общедидактические критерии.

Оценка "5" ставится в случае:

1. Знания, понимания, глубины усвоения обучающимся всего объёма программного материала.
2. Умения выделять главные положения в изученном материале, на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать межпредметные и внутрипредметные связи, творчески применяет полученные знания в незнакомой ситуации.
3. Отсутствие ошибок и недочётов при воспроизведении изученного материала, при устных ответах устранение отдельных неточностей с помощью дополнительных вопросов учителя, соблюдение культуры письменной и устной речи, правил оформления письменных работ. Оценка "4"

1. Знание всего изученного программного материала.

2. Умений выделять главные положения в изученном материале, на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать внутрипредметные связи, применять полученные знания на практике.

3. Незначительные (негрубые) ошибки и недочёты при воспроизведении изученного материала, соблюдение основных правил культуры письменной и устной речи, правил оформления письменных работ.

Оценка "3" (уровень представлений, сочетающихся с элементами научных понятий):

1. Знание и усвоение материала на уровне минимальных требований программы, затруднение при самостоятельном воспроизведении, необходимость незначительной помощи преподавателя.

2. Умение работать на уровне воспроизведения, есть затруднения при ответах на видоизменённые вопросы.

3. Наличие грубой ошибки, нескольких негрубых при воспроизведении изученного материала, незначительное несоблюдение основных правил культуры письменной и устной речи, правил оформления письменных работ.

Оценка "2"

1. Знание и усвоение материала на уровне ниже минимальных требований программы, отдельные представления об изученном материале.

2. Отсутствие умений работать на уровне воспроизведения, есть затруднения при ответах на стандартные вопросы.

3. Наличие нескольких грубых ошибок, большого числа негрубых при воспроизведении изученного материала, значительное несоблюдение основных правил культуры письменной и устной речи, правил оформления письменных работ.

1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	"5"	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	"4"	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	"3"	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	"2"	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3

2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	"5"	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов
Повышенный	"4"	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов.
Базовый	"3"	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	"2"	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % 47 всей работы.

3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	"5"	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	"4"	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	"3"	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
Пониженный	"2"	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

4. Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	"5"	Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
Повышенный	"4"	Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги
Базовый	"3"	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов
Пониженный	"2"	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов
Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	"5"	95-100 %
Повышенный	"4"	75-94 %
Базовый	"3"	51-74 %
Пониженный	"2"	0-50 %

5. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	"5"	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, 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 условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив
Повышенный	"4"	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	"3"	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
Пониженный	"2"	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка
Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	"5"	95-100 %
Повышенный	"4"	75-94 %
Базовый	"3"	51-74 %
Пониженный	"2"	0-50 %

6. Для оценивания выступления обучающегося с компьютерной презентацией определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	"5"	<ul style="list-style-type: none"> • Работа полностью завершена • Грамотно используется спортивная терминология. • Ученик предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии) • Везде, где возможно выбирается более эффективный и/или сложный процесс • Имеются постоянные элементы дизайна. • Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается) • Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических

Повышенный	"4"	<ul style="list-style-type: none"> • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Спортивная терминология используется, но иногда не корректно. • Дизайн присутствует • Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию. • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. Минимальное количество ошибок
Базовый	"3"	<ul style="list-style-type: none"> • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы • Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но иногда не корректно. • Ученик в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы • Дизайн присутствует • Имеются постоянные элементы дизайна. • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. Минимальное количество ошибок
Пониженный	"2"	<p>Работа сделана фрагментарно и с помощью учителя</p> <ul style="list-style-type: none"> • Работа демонстрирует минимальное понимание • Ученик может работать только под руководством учителя • Дизайн не ясен • Параметры не подобраны. Делают текст трудночитаемым. • Много ошибок, делающих материал трудночитаемым

7. Для оценивания выступления обучающегося с докладом (рефератором) определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	"5"	<ol style="list-style-type: none"> 1. Актуальность темы, соответствие содержания теме, глубина проработки материала, соответствие оформления реферата стандартам; 2. Знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы; 3. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата; 4. Наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного.
Повышенный	"4"	<p>Допускаются:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. замечания по оформлению реферата;

		2. небольшие трудности по одному из перечисленных выше требований.
Базовый	"3"	Замечания: 1. Тема реферата раскрыта недостаточно полно; 2. Затруднения в изложении, аргументировании. 3. Отсутствие презентации
Пониженный	"2"	Отсутствие всех вышеперечисленных требований.

8. Для тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	"5"	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 высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени
Повышенный	"4"	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	"3"	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	"2"	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности
Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	"5"	95-100 %
Повышенный	"4"	75-94 %
Базовый	"3"	51-74 %
Пониженный	"2"	0-50 %

Общая классификация ошибок.

При оценке знаний, умений и навыков учащихся следует учитывать все ошибки (грубые и негрубые) и недочеты.

Грубыми считаются следующие ошибки: 1) незнание определения основных понятий, законов, правил, основных положений теории, незнание формул, общепринятых символов обозначений величин, единиц их измерения;

- 2) незнание наименований единиц измерения (физика, химия, математика, биология, география, черчение, трудовое обучение, ОБЖ);
- 3) неумение выделить в ответе главное;
- 4) неумение применять знания для решения задач и объяснения явлений;
- 5) неумение делать выводы и обобщения;
- 6) неумение читать и строить графики и принципиальные схемы;
- 7) неумение подготовить установку или лабораторное оборудование, провести опыт, наблюдения, необходимые расчеты или использовать полученные данные для выводов;
- 8) неумение пользоваться первоисточниками, учебником и справочниками;
- 9) нарушение техники безопасности;
- 10) небрежное отношение к оборудованию, приборам, материалам.

К негрубым ошибкам следует отнести: 1) неточность формулировок, определений, понятий, законов, теорий, вызванная неполнотой охвата основных признаков определяемого понятия или заменой одного-двух из этих признаков второстепенными;

2) ошибки при снятии показаний с измерительных приборов, не связанные с определением цены деления шкалы (например, зависящие от расположения измерительных приборов, оптические и др.);

3) ошибки, вызванные несоблюдением условий проведения опыта, наблюдения, условий работы прибора, оборудования;

4) ошибки в условных обозначениях на принципиальных схемах, неточность графика (например, изменение угла наклона) и др.;

5) нерациональный метод решения задачи или недостаточно продуманный план устного ответа (нарушение логики, подмена отдельных основных вопросов второстепенными);

6) нерациональные методы работы со справочной и другой литературой;

7) неумение решать задачи, выполнять задания в общем виде.

Недочетами являются:

1) нерациональные приемы вычислений и преобразований, выполнения опытов, наблюдений, заданий;

2) ошибки в вычислениях (арифметические - кроме математики);

3) небрежное выполнение записей, чертежей, схем, графиков;

4) орфографические и пунктуационные ошибки (кроме русского языка).

**Календарно-тематическое планирование учебного материала
10 класс**

№ урока	Тема	Форма контроля	Дата проведения
Легкая атлетика - 13			
1	Инструкция по технике безопасности на занятиях легкой атлетики. Спринтерский бег. Низкий старт.		
2	Низкий старт. Стартовый разгон до 40 м. Бег на короткие дистанции		
3	Эстафетный бег. Тестирование челночного бега 3*10 м	У	
4	Тестирование бега на 100 м	У	
5	Техника длительного бега. Развитие выносливости		
6	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	У	
7	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"		
8	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"		
9	Тестирование прыжка в длину с места. Броски набивного мяча на дальность с разных исходных положений.	у	
10	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"		
11	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	У	
12	Метание гранаты на дальность с разбега		
13	Метание гранаты на дальность с разбега.	У	
Спортивные игры Баскетбол - 14 часов			
14	<i>Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Игра "Баскетбол". Совершенствование техники передвижений.</i>		
15	<i>Правила игры. Техника ловли и передач мяча. Передача мяча одной рукой снизу.</i>		
16	<i>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности . Передача мяча одной рукой сбоку.</i>		
17	Варианты ведения мяча. Действия игроков без мяча и с мячом. Приемы обыгрывания.		
18	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Бросок одной и двумя руками от головы.		
19	Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок.		
20	Техника защитных действий. Штрафной бросок.		
21	Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы.		
22	Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций. Штрафной бросок.		
23	Штрафной бросок.	К	
24	Совершенствование технике перемещений и владения мячом.		
25	Совершенствование тактики игры. Командное нападение. Учебная игра.		
26	Командные и индивидуальные действия в защите.		

	Учебная игра.		
27	Двусторонняя игра.	К	

Волейбол - 7 часов

28	Спортивная игра "Волейбол". Основные правила игры. Совершенствование техники приема и передач мяча.		
29	Совершенствование техники приема и передач мяча.		
30	Совершенствование техники приема и передач мяча.		
31	Передача мяча сверху двумя руками.	У	
32	Совершенствование техники подач мяча.	У	
33	Совершенствование техники нападающего удара Техника защитных действий		
34	Совершенствование техники нападающего удара. Техника защитных действий.		

Гимнастика с элементами акробатики - 17 часов

35	<i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i> Совершенствование строевых упражнений.		
36	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Совершенствование строевых упражнений.		
37	<i>Оздоровительные системы физического воспитания</i> Совершенствование строевых упражнений.		
38	<i>Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.</i> Висы и упоры. Подъем в упор силой.		
39	Подъем переворотом. <i>Вис на согнутых руках.</i>	У	
40	Висы и упоры. Угол в упоре. <i>Подтягивание</i>	У	
41	Комбинация с обручами. <i>Подъем в упор силой.</i>	У	
42	Опорные и неопорные прыжки Прыжки в глубину с высоты. <i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</i>	У	
43	Прыжок ноги врозь. Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой.		
44	Комбинация со скакалками. <i>Прыжок ноги врозь.</i> <i>Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой.</i>	У	
45	Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. <i>Прыжки через короткую скакалку</i>	У	
46	Акробатические комбинации. <i>Упражнение на гибкость.</i>	У	
47	<i>Сеансы аутотренинга, релаксации, самомассажа.</i> Акробатические комбинации.		
48	Акробатические комбинации.		
49	Комбинации из ранее изученных приемов и элементов.	У	
50	<i>Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Мышечная система человека.</i> Составление комплекса упражнений атлетической гимнастики.		
51	Полоса препятствия с гимнастическими элементами	У	

Футбол - 4 часов

52	Спортивная игра "Футбол". <i>Правила игры.</i> Комбинации из освоенных элементов техники передвижения,		
----	--	--	--

	остановок, поворотов и стоек.		
53	Техника ударов по мячу и остановок мяча. Техника ведения мяча.		
54	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники ведения мяча.	У	
55	Техника защитных действий. Двусторонняя игра.		
Лыжная подготовка - 24 часа Коми национальные игры - 1 час			
56	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Первая помощь при травмах и обморожениях. Классические ходы.		
57	Оздоровительные системы физического воспитания. Классические ходы.		
58	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Переход с одновременных ходов на попеременные.		
59	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременные через один шаг		
60	Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный из наклона и со свободным движением рук		
61	<i>Основы организации двигательного режима.</i> Смена лыжных ходов в зависимости от условий катания.		
62	Элементы тактики лыжных ходов. Распределение сил на дистанции.		
63	Лыжные эстафеты	У	
64	Подъемы и спуски в разных стойках		
65	Подъемы и спуски в разных стойках	У	
66	Торможение и поворот упором и «плугом»		
67	Торможение и поворот упором и «плугом»	У	
68	Преодоление подъемов и препятствий на лыжах.	у	
69	Преодоление после спуска контруклона	У	
70	Переход с одновременных ходов на попеременные. Непрерывное передвижение до 6 км		
71	Переход с одновременных ходов на попеременные. Непрерывное передвижение до 6 км		
72	<i>Прохождение дистанции 3 км, 5 км</i>	У	
73	Коньковый ход.		
74	Коньковый ход.		
75	Коньковый ход.		
76	Коньковый ход.		
77	Коньковый ход Прохождение дистанции до 6 км		
78	Коньковый ход Прохождение дистанции до 5 км	К	
79	<i>Прохождение дистанции 3 км, 5 км. Свободный ход.</i>	У	
80	НРК. Коми национальные игры		

Спортивные игры Волейбол - 7 часов, футбол - 5 часов			
81	Игра волейбол. Совершенствование техники		

	нападающего удара. Техника защитных действий		
82	Совершенствование техники нападающего удара. Техника защитных действий.	У	
83	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении		
84	Индивидуальные и групповые тактические действия в защите.		
85	Индивидуальные и групповые тактические действия в защите и в нападении		
86	Командные тактические действия в нападении и в защите.		
87	Двухсторонняя игра	К	
88	Игра футбол. Совершенствование техники защитных действий.		
89	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.		
90	Тактические действия в защите		
91	Тактические действия в нападении		
92	Двусторонняя игра.	К	
Легкая атлетика - 11 часов Коми национальные игры - 4 часа.			
93	<i>Инструкция по технике безопасности на занятиях легкой атлетики.</i> Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением. Челночный бег.		
94	<i>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии.</i> Прыжок в высоту способом "перешагивание". Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег 3x10 м.	У	
95	<i>Прыжок в высоту способом "перешагивание".</i> Переход через планку.	У	
96	Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Стартовый разгон. Финиширование.		
97	Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Стартовый разгон. Финиширование.		
98	Бег 700 м. Метание в горизонтальные и вертикальные цели. <i>Подтягивание.</i>	У	
99	Бег на короткие дистанции. <i>Бег 100 м.</i> Метание гранаты с места на дальность	У	
100	Бег на короткие дистанции 30 м, 60 м. Метание гранаты с 4-5 бросковых шагов на дальность	У	
101	<i>Метание гранаты с места на дальность</i> Бег в равномерном темпе.	У	
102	Бег по пересеченной местности. <i>Подъём туловища из положения лежа.</i>	У	
103	Бег в равномерном темпе до 18 мин (дев) и 22 мин (юн)		
104	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.		
105	<i>Бег на 2000 м и 3000 м.</i>	У	
106	Подвижная игра "Лапта"		
107	Подвижная игра "Лапта"		
108	Подвижная игра "Лапта"		

**Календарно-тематическое планирование учебного материала
11 класс**

№ урока	Тема	Форма контроля	Дата проведения
Легкая атлетика - 13			
1	Инструкция по технике безопасности на занятиях легкой атлетики. Спринтерский бег. Низкий старт.		
2	Низкий старт. Стартовый разгон до 40 м. Бег на короткие дистанции		
3	Тестирование бега на 100 м	У	
4	Эстафетный бег. Тестирование челночного бега 3*10 м	У	
5	Техника длительного бега. Развитие выносливости		
6	Тестирование бега на 2000 и 3000м	У	
7	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"		
8	Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги"		
9	Тестирование прыжка в длину с места. Броски набивного мяча на дальность с разных исходных положений.	У	
10	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"		
11	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	У	
12	Метание гранаты на дальность с разбега		
13	Метание гранаты на дальность с разбега.	У	
Спортивные игры Баскетбол - 14 часов			
14	<i>Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми.</i> Игра " Баскетбол ". Совершенствование техники передвижений.		
15	<i>Правила игры.</i> Техника ловли и передач мяча. Передача мяча одной рукой снизу.		
16	<i>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности .</i> Передача мяча одной рукой сбоку.		
17	Варианты ведения мяча. Действия игроков без мяча и с мячом. Приемы обыгрывания.		
18	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Бросок одной и двумя руками от головы.		
19	Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Штрафной бросок.		
20	Техника защитных действий. Штрафной бросок.		
21	Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы.		
22	Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций. Штрафной бросок.		
23	Штрафной бросок.	К	
24	Совершенствование технике перемещений и владения мячом.		
25	Совершенствование тактики игры. Командное нападение. Учебная игра.		
26	Командные и индивидуальные действия в защите.		

	Учебная игра.		
27	Двусторонняя игра.	К	

Волейбол - 7 часов			
28	Спортивная игра "Волейбол". Основные правила игры. Совершенствование техники приема и передач мяча.		
29	Совершенствование техники приема и передач мяча.		
30	Совершенствование техники приема и передач мяча.		
31	Передача мяча сверху двумя руками.	У	
32	Совершенствование техники подач мяча.	У	
33	Совершенствование техники нападающего удара Техника защитных действий		
34	Совершенствование техники нападающего удара. Техника защитных действий.		
Гимнастика с элементами акробатики - 16 часов			
35	<i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Совершенствование строевых упражнений.</i>		
36	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой. <i>Совершенствование строевых упражнений.</i>	У	
37	<i>Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Висы и упоры. Подъем в упор силой.</i>		
38	Подъем переворотом. <i>Вис на согнутых руках.</i>	У	
39	Висы и упоры. Угол в упоре. <i>Подтягивание</i>	У	
40	Комбинация с обручами. <i>Подъем в упор силой.</i>	У	
41	Опорные и неопорные прыжки Прыжки в глубину с высоты. <i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</i>	У	
42	Прыжок ноги врозь. Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой.		
43	Комбинация со скакалками. <i>Прыжок ноги врозь.</i> <i>Прыжок углом с косого разбега толчком одной ногой.</i>	У	
44	Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. <i>Прыжки через короткую скакалку</i>	У	
45	Акробатические комбинации. <i>Упражнение на гибкость.</i>	У	
46	<i>Сеансы аутотренинга, релаксации, самомассажа.</i> Акробатические комбинации.		
47	Акробатические комбинации.		
48	Комбинации из ранее изученных приемов и элементов.	У	
49	<i>Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Мышечная система человека. Составление комплекса упражнений атлетической гимнастики.</i>		
50	Полоса препятствия с гимнастическими элементами	У	

Футбол - 4 часов			
51	Спортивная игра "Футбол". <i>Правила игры.</i> Комбинации из освоенных элементов техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.		

52	Техника ударов по мячу и остановок мяча. Техника ведения мяча.		
53	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники ведения мяча.	У	
54	Техника защитных действий. Двусторонняя игра.		
Лыжная подготовка - 24 часа Коми национальные игры - 1 час			
55	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Первая помощь при травмах и обморожениях. Классические ходы.		
56	Оздоровительные системы физического воспитания. Классические ходы.		
57	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Переход с одновременных ходов на попеременные.		
58	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременные через один шаг		
59	Переход с одновременных ходов на попеременный двухшажный из наклона и со свободным движением рук		
60	<i>Основы организации двигательного режима.</i> Смена лыжных ходов в зависимости от условий катания.		
61	Элементы тактики лыжных ходов. Распределение сил на дистанции.		
62	Лыжные эстафеты	У	
63	Подъемы и спуски в разных стойках		
64	Подъемы и спуски в разных стойках	У	
65	Торможение и поворот упором и «плугом»		
66	Торможение и поворот упором и «плугом»	У	
67	Преодоление подъемов и препятствий на лыжах.	У	
68	Преодоление после спуска контруклона	У	
69	Переход с одновременных ходов на попеременные. Непрерывное передвижение до 6 км		
70	Переход с одновременных ходов на попеременные. Непрерывное передвижение до 6 км		
71	<i>Прохождение дистанции 3 км, 5 км</i>	У	
72	Коньковый ход.		
73	Коньковый ход.		
74	Коньковый ход.		
75	Коньковый ход Прохождение дистанции до 6 км		
76	Коньковый ход Прохождение дистанции до 6 км	К	
77	<i>Прохождение дистанции 3 км, 5 км. Свободный ход.</i>	У	
78	НРК. Коми национальные игры		

Спортивные игры Волейбол - 6 часов, футбол - 5 часов			
79	Игра волейбол. Совершенствование техники нападающего удара. Техника защитных действий		
80	Совершенствование техники нападающего удара. Техника защитных действий.	У	

81	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении		
82	Индивидуальные и групповые тактические действия в защите.		
83	Командные тактические действия в нападении и в защите.		
84	Двухсторонняя игра	К	
85	Игра футбол. Совершенствование техники защитных действий.		
86	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.		
87	Тактические действия в защите		
88	Тактические действия в нападении		
89	Двусторонняя игра.	К	
Легкая атлетика - 11 часов Коми национальные игры - 2 часа.			
90	<i>Инструкция по технике безопасности на занятиях легкой атлетики.</i> Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением. Челночный бег.		
91	<i>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии.</i> Прыжок в высоту способом "перешагивание". Подбор разбега и отталкивание. <i>Челночный бег 3x10 м.</i>	У	
92	<i>Прыжок в высоту способом "перешагивание".</i> Переход через планку.	У	
93	Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Стартовый разгон. Финиширование.		
94	Бег на короткие дистанции <i>30 м, 60 м.</i> Метание гранаты с 4-5 бросковых шагов на дальность	У	
95	Бег 700 м. Метание в горизонтальные и вертикальные цели. <i>Подтягивание.</i>	У	
96	Бег на короткие дистанции. <i>Бег 100 м.</i> Метание гранаты с места на дальность	У	
97	<i>Метание гранаты с места на дальность</i> Бег в равномерном темпе.	У	
98	Бег по пересеченной местности. <i>Подъём туловища из положения лежа.</i>	У	
99	Бег в равномерном темпе до 18 мин. (дев.) и 22 мин. (юн).		
100	<i>Бег на 2000 м и 3000 м.</i>	У	
101	Коми национальная игра "Лапта"		
102	Коми национальная игра "Лапта"		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

№	Наименование	Количество
<i>Учебно-методическое обеспечение</i>		
1.	Учебник. Физическая культура. 10-11 классы. Лях В.И.(Издательство «Просвещение»)	
<i>Материально-техническое оснащение</i>		
1.	Стенка гимнастическая	6
2.	Козел гимнастический	2
3.	Перекладины навесные	1
4.	Маты гимнастические	5
5.	Мячи набивные (медицинбол)	4
6.	Малые мячи для метания	4
7.	Скакалки	6
8.	Гимнастические палки	10
9.	Секундомер	1
10.	Планка для прыжков в высоту	1
11.	Стойки для прыжков в высоту	1
12.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2
13.	Мячи баскетбольные	6
14.	Стойки волейбольные универсальные	1
15.	Сетка волейбольная	1
16.	Мячи волейбольные	6
17.	Ворота для мини-футбола	2
18.	Сетка для ворот мини-футбола	2
19.	Насос для накачивания мячей	1
20.	Аптечка медицинская	1
21.	Спортивный зал	1
22.	Игровая площадка для футбола (мини-футбола)	1

**ПРИЛОЖЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Контрольное Упражнение (тест)	Уровень					
	Юноши			Девушки		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 м, с 16 лет 17 лет	5,2 и больше 5,1 и больше	5,1 - 4,8 5,0 - 4,7	4,7 и меньше 4,6 и меньше	6,1 и больше 6,1 и больше	6,0 - 5,3 6,0 - 5,3	5,2 и меньше 5,2 и меньше
Челночный бег 3x10 м, с 16 17	8,2 и больше 8,1 и больше	8,1-7,7 8,0-7,5	7,6 и меньше 7,4 и меньше	9,7 и больше 9,6 и больше	9,6-8,7 9,5-8,7	8,6 и меньше 8,6 и меньше
Прыжок в длину с места, см 16 17	180 и меньше 190 и меньше	181-210 191-220	211 и больше 221 и больше	160 и меньше 160 и меньше	161-190 161-190	191 и больше 191 и больше
6- минутный бег, м 16 - 17 лет	1250 и меньше	1300- 1400	1450 и больше	900 и меньше	950 - 1200	1250 и больше
Наклон вперед из положения стоя, см 16 - 17 лет	5 и меньше	6 – 12	13 и больше	7 и меньше	8– 14	15 и больше
Наклон вперед из положения сидя, см 16 - 17 лет	5 и меньше	9 - 12	15 и больше	7 и меньше	12 - 14	20 и больше
Подтягивания: на высокой перекладине(юн) на низкой перекладине (дев) количество раз: 16 лет 17 лет	4 и меньше 5 и больше	5 - 9 6 - 10	10 и больше 11 и больше	6 и меньше 6 и меньше	7– 15 7 - 15	16 и больше 16 и больше

Оценка практических умений:

1. Контрольные упражнения:

Уровень физической подготовленности учащихся 10 класса

Юноши			Девушки		
«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м.					
4.8	5.3-4.9	5.4	5.1	5.8-5.2	5.9
Бег 100 м.					
14,2	14,6	15,0	17,2	17,9	18,6
Бег 1000 м.					
3.36	5.30-3.37	5.31	4.30	6.30-4.31	6.31
Челночный бег 5*10					
12,2	13,2	13,9	14,2	15,2	15,9
Прыжок в длину с места					
210	171-209	170	181	151-180	150
Подтягивание					
11	8-10	7	15	9-14	8
Поднимание туловища за 1 мин.(раз)					
50	45	40	48	43	38
Наклон вперед сидя					
11	9-10	8	18	15-17	14
Прыжки через скакалку за 1 мин.					
135	96-134	95	145	116-144	115
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.					
40	31-39	30	15	10-14	9
Многоскоки, 5 прыжков					
11.50	10.60-11.40	10.50	10.00	9.10-9.90	9.00
Вис					
27	22	17	26	21	16
Отжимание от пола					
40	35	30	15	12	9
Метание гранаты					
38	31	28	22	16	10
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.					
13	11	9			
Упор присев-упор лежа за 1 мин.					
65	60	50	60	55	48
5 км - юноши		Бег на лыжах		3 км - девушки	
27.00	29.00	31.00	19.00	20.00	21.00

Уровень физической подготовленности учащихся 11 класса

Юноши			Девушки		
«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м.					
4.5	5.0-4.6	5.1	5.0	5.7-5.1	5.8
Бег 100 м.					
14,0	14,4	14.8	17.1	17.8	18.5
Бег 1000 м.					
3.20	5.15-3.21	5.16	4.20	6.20-4.20	6.21
Челночный бег 5*10					
12,0	13,0	13,7	14,0	15,0	15,7
Прыжок в длину с места					
227	199-226	198	185	159-184	160
Подтягивание					
14	9-12	8	16	10-15	9
Поднимание туловища за 1 мин.					
55	45	40	50	45	40
Наклон туловища вперед сидя					
15	9-14	8	18	15-17	14
Прыжки через скакалку за 1 мин.					
140	101-139	100	145	116-144	115
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.					
45	38-44	35	15	10-14	9
Многоскоки, 5 прыжков					
12.00	11.10-11.90	11.00	10.00	9.10-9.90	9.00
Вис на перекладине					
28	23	18	26	21	16
Метание гранаты					
40	33	26	24	18	12
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.					
15	12	10			
Упор присев-упор лежа					
67	62	52	60	55	50
Бег на лыжах					
5 км – юноши			3 км - девушки		
25.00	27.00	29.00	18.30	19.00	20.00

2. Учебные нормативы по волейболу

Передача мяча сверху над собой

Класс	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
10	20	18	16	18	16	14
11	22	20	18	20	18	16

Прием мяча снизу над собой

Класс	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
10	15	14	13	13	12	11
11	16	15	14	14	13	12

Передача мяча сверху в парах над сеткой

Класс	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
10	11	10	9	10	9	8
11	12	11	10	11	10	9

Верхняя или нижняя подача мяча (из 10 подач)

Класс	Юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
10	8	7	6	7	6	5
11	9	8	7	8	7	6

**Контрольные нормативы по лыжным гонкам
учащихся 10 - 11 класса**

Лыжная подготовка	Бег на лыжах, мин. с.	ДЕВУШКИ			ЮНОШИ		
		5	4	3	5	4	3
	<u>10 класс</u>						
	3 км (классический ход)	16.30	17.00	18.00			
	3 км (коньковый ход)	15.30	16.00	17.30			
	5 км (классический ход)				26.00	27.30	29.30
	5 км (коньковый ход)				23.00	24.00	25.30
	5 км (свободный ход)	Без учета времени					
	10 км (свободный ход)				54.00	56.00	58.00
	<u>11 класс</u>						
	3 км (классический ход)	16.00	16.30	17.00			
	3 км (коньковый ход)	14.30	15.30	16.30			
	5 км (классический ход)				24.00	25.00	26.30
	5 км (коньковый ход)				22.00	23.00	24.00
	5 км (свободный ход)	Без учета времени					
	10 км (свободный ход)				52.00	54.00	57.00