



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«САМАРСКИЙ МЕДИКО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ»  
городского округа Самара

СОГЛАСОВАНО  
руководитель МО  
учителей естественных наук

О.И. Дмитриева



УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора лицея

И.Н. Минаев

Приказ № 82-од от 31.08.2018 г.

## Рабочая программа по физической культуре

**10 – 11 классы ФК ГОС**  
при 3-х урочных занятиях в неделю

Учебник:

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук  
А.А.Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных  
учреждений под редакцией В.И.Ляха 6-е издание, Москва «Просвещение» 2014.

## Пояснительная записка

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

**Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

#### **Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов.**

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

#### **Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

##### **Объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

##### **Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

#### **Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

#### **Проводить:**

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

#### **Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

#### **Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

#### **Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз

	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

### **Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать различнв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросковъх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществтть соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

### **Пояснительная записка**

Тематическое планирование составлено на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Лях, А.А.Зданевич. (М.: Просвещение, 2006 г.).

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана,

региональный компонент (лыжная подготовка). Учебный материал по лыжной подготовке осваивается учащимися с учетом климатогеографических условий региона. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№	Тема урока
	<b>1 четверть-24 ч. Легкая атлетика (12 ч.)</b>
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической
2	культурой.
3	Стартовый разгон. Бег по дистанции.
4	Низкий старт. Бег 30м с низкого старта.
5	Эстафетный бег.
6	Бег 60 м на результат.
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега (отталкивание). Метание малого мяча на дальность с места.
8	Прыжок в длину с разбега (приземление). Метание мяча на дальность с разбега.
9	Прыжок в длину на результат.
10	Метание мяча с места и с разбега на дальность.
11	Бег на средние дистанции (1500м-д., 2000м-м.)
12	Бег 1000 м на результат. Зачетный урок.
13	<b>Баскетбол (7ч.)</b>
14	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра
15	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра
16	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра
17	Штрафной бросок. Бросок одной руками от плеча в прыжке. Учебная
18	игра.
19	Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра.
20	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3.
21	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3
22	3х3
23	<b>Волейбол (5ч.)</b>
24	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Нижняя прямая подача. Учебная игра.

25	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.
26	
27	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.
28	<b>2 четверть-24 ч.</b>
29	<b>Гимнастика (10 ч.)</b>
	Висы. Строевые упражнения.
30	Развитие силовых способностей.
31	Подтягивания в висе на результат. Прыжок ноги врозь (м.), прыжок боком (д.).
32	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).
33	Оценка техники опорного прыжка. Акробатика. Из упора присев стойка на голове и руках (м.).
34	Равновесие на одной руке, кувырок назад в полушпагат (д.) Из упора присев стойка на голове и руках (м.). Равновесие на одной руке, кувырок назад в полушпагат (д.)
35	Длинный кувырок с трех шагов (м). Равновесие на одной руке,
36	кувырок назад в полушпагат (д.)
37	Длинный кувырок с трех шагов (м). Равновесие на одной руке,
38	кувырок назад в полушпагат (д.)
39	<b>Баскетбол (7 ч.)</b>
40	Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная игра.
41	Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра. Сочетание передач, ведения и бросков. Учебная игра.
42	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке. Учебная
43	игра.
44	Штрафной бросок. Учебная игра.
45	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях
46	4х4.
47	Двусторонняя игра.
48	<b>Волейбол (7 ч.)</b>
	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра.
	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная
49	игра.
50	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.
51	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах.
52	Игра в нападении через третью зону.
53	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная
54	игра.
55	Двусторонняя игра.
56	
57	<b>3 четверть-33 ч.</b>
58	<b>Лыжная подготовка (18 ч.)</b>
59	Беседа о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке.

60	Техника одновременного и попеременного двухшажного хода.
61	Прохождение дистанцию 2 км со средней скоростью.
62	Техника выполнения одновременного двухшажного хода.
63	Обучение переходам с одного хода на другой ход. Прохождение дистанции до 2 км с 2-3 ускорениями до 200 м.
64	Оценить технику попеременного двухшажного хода.
65	Попеременный четырехшажный ход.
66	Оценить умение выполнять переход с одного хода на другой. Техника преодоления контруглов. Соревнование на дистанции 1 км. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью. Техника подъемов и спусков ранее изученными приемами. Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой. Оценка техники попеременного четырехшажного хода. Техника торможения и повороты на склоне изученными способами.
67	Прохождение дистанции до 5 км.
68	
69	<u>Резервные уроки при t ниже 14 *:</u>
70	1.ОФП. Метание набивного мяча на дальность.
71	2.Броски б/мяча одной рукой в прыжке с сопротивлением.
72	3.ОФП. Прыжки через скакалку. 4.Развитие скоростно-силовых качеств. 5.Развитие выносливости.
73	6.Бег 6 мин.
74	<b>Баскетбол (6 ч.)</b>
75	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра.
76	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением Учебная игра.
77	
78	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.
79	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.
80	Взаимодействие трех игроков в нападении. Правила баскетбола.
81	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.
	<b>Волейбол (9 ч.)</b>
	Нижняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра.
82	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.
83	Двусторонняя игра.
84	Стойки и передвижения игрока.
85	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.
86	
87	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.
88	Оценка техники нижней прямой подачи. Игра в нападении через третью зону.

89	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.
90	<b>4 четверть-24 ч.</b>
91	<b><i>Баскетбол (7 ч.)</i></b>
92	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок.
93	Учебная игра Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра.
94	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».
95	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.
96	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.
97	
98	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.
99	Двусторонняя игра в баскетбол.
100	
101	<b><i>Волейбол (5 ч.)</i></b>
102	Комбинации из передвижений игрока. Учебная игра.
103	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра.
104	
105	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 4 зону. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.
	<b><i>Легкая атлетика (12 ч.)</i></b>
	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов(отталкивание). Метание мяча на дальность с разбега.
	Прыжок в высоту (переход планки). Метание мяча на дальность с разбега.
	Прыжок в высоту (приземление). Метание мяча на дальность с разбега.
	Оценка метания мяча на дальность. Прыжок в высоту с разбега.
	Прыжок в высоту с разбега на результат.
	Бег на средние дистанции – 1000м.
	Бег на дистанцию 2000м на результат.
	Бег 30 м с низкого старта.
	Бег 60 м на результат.
	Эстафетный бег.
	Зачетный урок.
	Резервный урок

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№	Тема урока
	<b>1 четверть-24 ч.</b> <b>Легкая атлетика (12 ч.)</b>
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической
2	культурой.
3	Стартовый разгон. Бег по дистанции до 70 м.
4	Низкий старт. Бег 30м с низкого старта – финиширование.
5	Бег по дистанции до 90 м. Эстафетный бег.
6	Бег 100 м на результат.
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега (отталкивание). Челночный бег.
8	Прыжок в длину с разбега (прогнувшись). Метание мяча.
9	Прыжок в длину на результат.
10	Метание мяча с места и с разбега на дальность.
11	Метание мяча на результат.
12	Бег 1000 м на результат. Зачетный урок.
13	<b>Баскетбол (7ч.)</b>
14	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Учебная игра
15	Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра
16	Передача мяча в движении различными способами со сменой места.
17	Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1). Учебная
18	игра.
19	Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра. Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра
20	Нападение против зонной защиты (2х1х2). Учебная игра
21	<b>Волейбол (5ч.)</b>
22	Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках. Учебная игра.
23	Прямой нападающий удар. Учебная игра.
24	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. Прием и передача мяча после подачи. Учебная игра. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.
25	<b>2 четверть-24 ч.</b>
26	<b>Гимнастика (10 ч.)</b>
27	Висы. Строевые упражнения.
28	Упражнения на силовую подготовку. Подтягивания в висе на результат.
29	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).
30	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).
31	Оценка техники опорного прыжка.
32	Акробатика. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м).

	Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д.).
33	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м).
	Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад (д.).
34	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). Стойка на руках.
	Стойка на руках (с помощью). Стойка на коленях, наклон назад (д.)
35	Выполнение комбинаций из разученных элементов акробатики.
	<b>Баскетбол (7 ч.)</b>
36	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места,
37	с сопротивлением. Учебная игра.
38	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная
39	игра.
40	Сочетание приемов: ведение, передач, бросок . Учебная игра.
41	Нападение против зонной защиты (1х3х1). Учебная игра.
	Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Учебная
42	игра.
43	Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра.
44	Двусторонняя игра.
45	<b>Волейбол (7 ч.)</b>
46	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная
47	игра.
48	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.
	Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра.
	Индивидуальные и групповые блокирование. Учебная игра.
49	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.
50	Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра.
51	Двусторонняя игра.
52	<b>3 четверть-33 ч.</b>
53	<b>Лыжная подготовка (18 ч.)</b>
54	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой
55	Попеременный двухшажный ход.
56	Подъем в гору скользящим шагом. Одновременные ходы
57	Повороты переступанием в движении
58	Коньковый ход. Попеременные ходы
59	Торможение и поворот упором
60	Переход с одновременных ходов на попеременные
61	Торможение и поворот упором
62	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.
63	Преодоление подъемов и препятствий
64	Прохождение дистанции до 3 км
65	Коньковый ход
66	Переход с одновременных ходов на попеременные
	Преодоление подъемов и препятствий
	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции
	Коньковый ход
	Элементы тактики лыжных ходов

	Прохождение дистанции до 5км
	<u>Резервные уроки при t ниже 16 *:</u>
	1. Общая физическая подготовка.
67	2. ОФП. Метание набивного мяча на дальность.
	3. Развитие быстроты.
	4 .Выполнение упражнений на скоростно-силовые качества.
68	5. Развитие выносливости.
69	6. Бег 6 мин.
70	<b>Баскетбол (6 ч.)</b>
71	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места,
72	с сопротивлением. Учебная игра.
	Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Учебная
73	игра.
74	Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра.
75	Нападение против личной защиты. Учебная игра.
76	Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. Учебная игра.
77	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.
78	<b>Волейбол (9 ч.)</b>
79	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.
80	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.
81	Двусторонняя игра.
	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная
	игра.
	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.
82	Прямой нападающий удар из 2 зоны. Учебная игра.
	Индивидуальные и групповые блокирование. Учебная игра.
83	Прямой нападающий удар из 4 зоны. Учебная игра.
84	Индивидуальные и групповые блокирование, страховка
85	блокирующих.
86	Двусторонняя игра.
87	<b>4 четверть-24 ч.</b>
88	<b>Баскетбол (7 ч.)</b>
	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли
89	мяча. Учебная игра.
90	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.
91	Бросок полукрюком в движении. Учебная игра.
92	Бросок в прыжке со средней дистанции. Добивание мяча. Учебная
93	игра.
	Нападение через центрального. Учебная игра.
94	Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра.
	Двусторонняя игра.
95	<b>Волейбол (5 ч.)</b>
96	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная
97	игра.

98	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра.
99	Индивидуальные и групповые блокирование, страховка
100	блокирующих.
101	Позиционное нападение со сменой мест.
102	Двусторонняя игра.
103	<i>Легкая атлетика (12 ч.)</i>
104	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов
105	(подбор разбега и отталкивание). Прыжок в высоту (переход через планки). Прыжок в высоту с разбега на результат. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Метание мяча на дальность на результат Челночный бег. Бег по дистанции до 70 м Бег 30 м с низкого старта. Бег 100 м на результат. Бег до 3 км. Зачетный - итоговый урок.

**Календарно - тематическое  
планирование по рабочей программе физического  
воспитания при 3-х урочных**

**занятиях в неделю в 10 – 11 классах.**

Условные обозначения форм урока по физической

культуре:

А) Тип урока:

- (В.У.) вводные уроки;
- (Н.У.) уроки ознакомления с новым материалом;
- (См.У.) смешанные уроки;
- (У.У.) учётные уроки;
- (С.У.) уроки совершенствования с выполнением пройденного материала.

Б) Методы ведения урока:

- (Ф.М.) фронтальный метод;
- (П.М.) поточный метод;
- (Пс.М.) посменный метод;
- (Г.М.) групповой метод;
- (И.М.) индивидуальный метод.

ЖУР – журнал учёта результатов; ОРУ – общеразвивающие упражнения; ТТД – тактико-технические действия; УП – пособие по основам знаний о физической культуре

деятельности; ОФК – основные физические качества; РКК – развитие координационных и кондиционных способностей.

№ п/п	Виды урока	Разделы программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта среднего образования по физической культуре	Темы уроков по классам	
				10 класс	11 класс
1	В.У. Ф.М.	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях ФК	Основы техники безопасности, профилактика травматизма	Вводный инструктаж по технике безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры	
2	С.У. Ф.М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	ОРУ на закрепление общей выносливости. Равномерный бег 800 метров	
3	С.У. П.М.	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Закрепление	Совершенствование
				Техника челночного бега 3x10 метра (3 – 5 повторений)	
4	С.У. Г.М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Равномерный бег на 1000 метров	
5	С.У. П.М.	ОРУ (скорость)	Развитие ОФК	Бег на 60 метров	
6	С.У. П.М.	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Закрепление	Совершенствование
				ОРУ на развитие силы. Подтягивание на перекладине	
7	Н.У. Ф.М.	ОЗ.	ФК человека и общества	Теория: «Здоровый образ жизни, о вреде дурных привычек»	
8	У.У. Пс.М.	Определение уровня ОФК (скорость, сила)	Развитие ОФК	Бег 60 метров с максимальной интенсивностью; удержание тела в висе на перекладине (д); подтягивание на перекладине (м)	
9	У.У. Пс.М.	Определение уровня ОФК (гибкость,	Развитие ОФК	Тест – наклон вперед из положения сидя; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд	

		силовая выносливость)			
10	У.У. Ф.М.	Определение уровня ОФК (общая выносливость)	Развитие ОФК	Бег на 1000 метров с фиксированием результатов	
11	У.У. Ф.М.	Определение уровня ОФК (скоростно-	Развитие ОФК	Прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине	
		силовые качества, сила)			
12; 13	С.У. П.М.	Лёгкая атлетика (прыжки в длину)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Закрепление	Совершенствование
				Техника прыжка в длину способом «согнувшись», «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега	
14	С.У. И.М.	Лёгкая атлетика (эстафетный бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	
15	С.У. Г.М.	Лёгкая атлетика (эстафетный бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Эстафетный бег 4x100 метров на стадионе	
16	С.У. П.М.	Лёгкая атлетика (спринтерский бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 100 метров на результат	
17	С.У. П.М. И.М.	Лёгкая атлетика (метание)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Закрепление	Совершенствование
				Техника метания гранаты на точность и дальность: 700 г (м); 500 г (д)	
18	С.У. Г.М. У.У.	Лёгкая атлетика (общая выносливость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 1500 метро (д); на 2000 метров (м)	
19	Г.М. С.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление	Совершенствование
				Техника ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча	
20	П.М. С.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление	Совершенствование
				Удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега	
21	И.М. С.У.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление	Совершенствование
				Остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом	

22	С.У. И.М.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление	Совершенствование
				Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу	
23; 24	С.У. Г.М.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам	
25; 26	С.У. Г.М.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	
27	С.У. Г.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление	Совершенствование
				Передачи мяча двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола	
28	С.У. П.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника	
29	У.У. П.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление	Совершенствование
				Варианты бросков мяча в корзину в движении	
30	Г.М. С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление	Совершенствование
				Тактика стремительного нападения	
31	С.У. И.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление	Совершенствование
				Вырывание, выбивание, перехват, накрывание	
32	С.У.	Баскетбол	ДУ и навыки,	Закрепление	Совершенствов.
1	2	3	4	5	6
	Г.М.		основные ТТД в спортиграх	Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча	
33	С.У. Г.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам	
34; 35	С.У. Г.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	
36	С.У. И.М. Г.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	
37	С.У. И.М. Г.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление	Совершенствование
				Техника приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте	
38	С.У. И.М. П.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками	
39	С.У. И.М. П.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование прямой верхней передачи	

40; 41	С.У. И.М. П.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование прямого нападающего удара	
42	С.У. И.М. П.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование приёма мяча одной рукой с падением вперёд и скольжением на груди-животе	
43	С.У. И.М. Г.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка	
1	2	3	4	5	6
44	С.У. Г.М. И.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование тактики нападения – индивидуальные, групповые и командные действия	
45	С.У. Г.М. И.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование тактики защиты – индивидуальные, групповые и командные действия	
46; 47	С.У. Г.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	
48; 49	С.У. Г.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	
50	У.У. Ф.М.	Меры безопасности и охраны труда на занятиях ФК	Основы техники безопасности, профилактика травматизма	Повторный инструктаж по технике безопасности: гимнастике, спортиграм, лёгкой атлетике. Оказание первой помощи	
51	С.У. Ф.М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Бег в равномерном темпе до 12 минут	Бег в равномерном темпе до 15 минут
52	С.У. Ф.М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Бег в равномерном темпе до 15 минут	Бег в равномерном темпе до 18 минут
53	С.У. П.М. У.У.	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Закрепление	Совершенствование
				Челночный бег с преодолением препятствий, ведением и без ведения мяча	
54	С.У. П.М. У.У.	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Подтягивание на перекладине, лазание по гимнастической стенке без помощи ног	
55	С.У.	ОРУ (скоростная)	Развитие ОФК	Прыжки со скакалкой: 1 минута, 4	
1	2	3	4	5	6
	И.М. Г.М. Н.У.	выносливость); атлетическая	Развитие ОФК	повтора. Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью	

		гимнастик а			
56	С.У. Г.М.	Игра на базе баскетбола	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в «Стритбол» по основным правилам	
57; 58	С.У. Г.М.	Игра на базе баскетбола	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в «Стритбол» по основны правилам с привлечением к судейству учащихся	
59	С.У. Ф.М.	ОЗ. ОРУ (координац ия)	ФК человека и общества. Развитие ОФК	Теория: «Оказание первой помощи, профилактика травматизма». Метание малого мяча в цель с 11-13 метро (д); с 13- 15 метров (м)	
60	С.У. Н.У. И.М.	Гимнастик а с основами акробатики	ДУ и навыки	Совершенствование длинного кувырка; стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)	
61	С.У. Н.У. И.М.	Гимнастик а с основами акробатики	ДУ и навыки	Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м); сед углом, стоя на на коленях, наклон назад (д)	
62	С.У. Н.У. П.М.	Гимнастик а с основами акробатики	ДУ и навыки	Темповый переворот боком «колесо», два переворота	
63; 64	С.У. Ф.М. И.М.	Гимнастик а с основами акробатики	ДУ и навыки	Комплекс корригирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота	
65; 66	С.У. Ф.М. И.М.	Атлетичес кая гимнастик а	Развитие ОФК	Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью	
1	2	3	4	5	6
67	С.У. Ф.М. У.У.	ОЗ. ОРУ (скоростна я выносливо сть)	ФК человека и общества. Развитие ОФК	Теория: «Основные требования безопасности на занятиях физической культуры». Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 минуты (3-4 повтора)	
68	С.У. Г.М.	ОРУ (скоростно -силовые качества)	ОРУ (скоростно- силовые качества)	Упражнения с набивными мячами с максимальной интенсивностью (вес 3-5 кг)	
69	С.М. П.М.	ОРУ (скоростно -силовые качества)	ОРУ (скоростно- силовые качества)	Совершенствование игровых упражнений с набивными мячами (вес 3-5 кг)	
70	С.У. Ф.М.	ОРУ (общая	Развитие ОФК	Равномерный бег до 12 минут	Равномерный бег до 15 минут

		выносливость)			
71	С.У. И.М.	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Совершенствование техники метания малого мяча в цель с 16-18 метров	
72	С.У. П.М.	ОРУ (силовая выносливость)	Развитие ОФК	Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазания по канату	
73	С.У. Г.М.	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Развитие ОФК	Прыжковые упражнения , выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением	
74	С.У. Г.М.	ОРУ (гибкость)	Развитие ОФК	ОРУ с повышенной амплитудой движений для различных суставов	
75	С.У. Г.М. У.У.	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Челночный бег 3x10; 4x10 метров	
76	С.У. Г.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Комбинации из изученных элементов техники волейбола	
1	2	3	4	5	6
77	С.У. Г.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	
78; 79	С.У. Г.М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	
80	С.У. Г.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Комбинации из изученных элементов баскетбола	
81	С.У. Г.М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	
82	С.У. П.М.	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Развитие ОФК	Совершенствование техники тройного прыжка с места	
83; 84	С.У. Ф.М.	ОРУ (общая выносливость)	Развитие ОФК	Совершенствование кроссового бега (без учёта времени)	
85	У.У. Г.М.	ОРУ (общая выносливость)	Развитие ОФК	Учётный урок. Бег на 1000 метров на результат	
86	Ф.М. С.У. Г.М.	ОЗ. ОРУ (скоростная)	ФК человека и общества. Развитие ОФК	Теория: «Физическая подготовленность». Бег 30; 60 метров (3-4 повтора)	

		выносливость)			
87	С.У. Г.М.	Лёгкая атлетика (скорость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 100 метров	Бег на 200 метров
88	У.У. Г.М.	Лёгкая атлетика (скорость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок. Бег 100 метров на результат	
89;	С.У. П.М.	Лёгкая атлетика (скоростно -	ДУ и навыки, основные ТТД в	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом	
1	2	3	4	5	6
90	И.М.	силовые качества)	лёгкой атлетике	«прогнувшись»	
91	У.У. С.У.	Лёгкая атлетика (скоростно -силовые качества)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	
92	У.У. Г.М.	Лёгкая атлетика (общая выносливость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок: бег 2000 метро на результат	Учётный урок: бег 2000 метров (д); 3000 метров (м)
93	Н.У. Ф.М.	ОЗ.	ФК человека и общества	Теория: «Физическая культура личности, её связь с общей культурой общества»	
94	У.У. И.М.	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Учётный урок: подтягивание в висе на перекладине (м); подтягивание в висе лёжа на перекладине (д)	
95	У.У. П.М.	ОРУ (скоростно -силовые качества)	Развитие ОФК	Учётный урок: прыжки в длину с места	
96	У.У. И.М.	ОРУ (гибкость)	Развитие ОФК	Учётный урок: тест – наклон туловища вперёд из положения сидя	
97	У.У. И.М.	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Учётный урок: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	
98	У.У. И.М.	ОРУ (скоростная выносливость)	Развитие ОФК	Поднимание туловища из положения лёжа в положение сидя за 30 секунд	
99; 100; 101; 102; 103	С.У. Г.М.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортивных играх	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	
104	Ф.М. Н.У.	ОЗ.	ФК человека и общества	Повторение пройденных теоретических тем по ФК	

105	Ф.М.	Домашнее задание на летние каникулы по развитию ОФК	Подведение итогов учебного года
-----	------	---	---------------------------------

## Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

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

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

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### 1. Знания

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

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2,)
----------------------------	---------------------------	-------------------------	--------------------------

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

## 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

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

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно организовать место занятий;</li> <li>- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;</li> <li>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.</li> </ul>	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</li> <li>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</li> <li>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.</li> </ul>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняются один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
<p>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</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

определённый период времени.			
------------------------------	--	--	--

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

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

### **Учебно-методический комплект.**

**Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы**

**Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич Москва «Просвещение» 2008.

**Учебник:**

**Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

**Физическая культура 10 – 11 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2014.