

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 87»

**Основная образовательная программа
среднего общего образования МОАУ «СОШ № 87»
на 2020-2022
(Приложение)**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(базовый уровень)

Предмет: Физическая культура

Класс: 10-11 (ФГОС)

г. Оренбург, 2020 г

1..Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем;
- сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания – науки, искусства, морали, религии, правосознания, своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, проектно-исследовательской, коммуникативной и др.);
- сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- сформированность навыков продуктивного сотрудничества со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;
- сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг и др.);
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- сформированность основ эстетического образования, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;
- принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью,

отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;

-осознанный выбор будущей профессии на основе понимания её ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;

-сформированность основ экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

Метапредметные результаты:

-умение самостоятельно определять цели и составлять планы, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учётом предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания для изучения различных сторон окружающей действительности;

- готовность и способность к самостоятельной и ответственной информационной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

-умение определять назначение и функции различных социальных институтов, ориентироваться в социально-политических и экономических событиях, оценивать их последствия;

- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

-владение языковыми средствами: умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме, представлять результаты исследования, включая составление текста и презентации материалов с использованием информационных и коммуникационных технологий, участвовать в дискуссии;

-владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1645)

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

(пп. 6 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578)

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

(пп. 7 введен Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1578)

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

Выпускник на базовом уровне научится:

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

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

2.Содержание учебного предмета «Физическая культура»

10 класс

Физическая культура и здоровый образ жизни (13 часов)

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. 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).

Физкультурно-оздоровительная деятельность (11 часов)

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.

Физическое совершенствование (81 час)

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта*.

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

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

11 класс (104 часа)

Физическая культура и здоровый образ жизни (19 час)

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.

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 (3 часа)

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование (80 час)

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

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

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

разделы	10 класс	11класс
1.Физическая культура и здоровый образ жизни	13час.	19час.
2.Физкультурно-оздоровительная деятельность	11час.	3час
3.Физическое совершенствование	78час.	80час.
Всего (час.)	102	102

10 класс

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата	
			План	Факти чески
Физическая культура и здоровый образ жизни				
1	Физическая культура и здоровый образ жизни. <i>Инструктаж по технике безопасности.</i>	1		
2	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.	1		

Физическое совершенствование				
3	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие дистанции. (бег 30м.)	1		
4	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие дистанции(бег 100м.)	1		
5	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на средние дистанции. (бег 500м.)	1		
6	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на средние дистанции. (бег 1000м.)	1		
7	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на длинные дистанции. (бег 2000м., 3000м.)	1		
8	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на длинные дистанции. (бег 2000м., 3000м.)	1		
9	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в длину с разбега.	1		
10	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в высоту с разбега.	1		
11	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: метание гранаты	1		
12	Формы организации занятий физической культурой. <i>Прыжок в длину с места</i>	1		
Физическая культура и здоровый образ жизни				
13	Формы организации занятий физической культурой.	1		
Физкультурно-оздоровительная деятельность				
14	Физкультурно-оздоровительная деятельность (Эстафетный бег 4x100)	1		
15	Физкультурно-оздоровительная деятельность. (Челночный бег 4x9)	1		
16	Физкультурно-оздоровительная деятельность. (Кроссовая подготовка)	1		
17	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.	1		
18	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. <i>Самостоятельные занятия по развитию гибкости, координации.</i>	1		
19	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. <i>Самостоятельные занятия по развитию силы.</i>	1		

20	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. <i>Комплексы упражнений коррекции нарушений осанки.</i>	1		
21	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. <i>Комплекс утренней гимнастики.</i>	1		
22	Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. <i>Общая физическая подготовка. (поднимание туловища из положения лежа на спине/подтягивания, отжимания).</i>	1		
Физическое совершенствование				
23	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). <i>Инструктаж по технике безопасности.</i>	1		
24	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). <i>Акробатические комбинации, стойка на голове и руках, кувырок назад в полушпагат, длинный кувырок с разбега.</i>	1		
25	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). <i>Акробатические комбинации, стойка на голове и руках, кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок с разбега.</i>	1		
26	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). <i>Упражнения на гимнастическом бревне (дев.) Упражнения на перекладине (мальч.)</i>	1		
27	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). <i>Упражнения на гимнастическом бревне (девушки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, Упражнения на перекладине (юн.) подъем переворотом.</i>	1		
28	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). <i>Упражнения на гимнастическом бревне (девушки): стойка на коленях с опорой на руки; полу-шпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); Упражнения на перекладине (юн.) подъем</i>	1		

	<i>переворотом.</i>			
29	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). <i>Упражнения на гимнастическом бревне (девушки): танцевальные шаги; прыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); Упражнения на перекладине (юн.) выход силой.</i>	1		
30	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). <i>Лазание по канату</i>	1		
31	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). <i>Лазание по канату</i>	1		
32	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). <i>Техника опорного прыжка, подводящие упражнения для самостоятельного освоения опорного прыжка</i>	1		
33	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). <i>Опорный прыжок</i>	1		
34	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). <i>Опорный прыжок ноги врозь</i>	1		
35	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). <i>Техника выполнения гимнастической комбинации на высокой перекладине</i>	1		
36	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). <i>Техника выполнения гимнастической комбинации на брусьях</i>	1		
37	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). <i>Прыжки в скакалку</i>	1		
38	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). <i>Общая физическая подготовка на основе гимнастических упражнений Подтягивание на перекладине</i>	1		
39	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). <i>Сгибание рук в упоре и от опоры</i>	1		
Физическая культура и здоровый образ жизни				

40	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований. <i>Инструктаж по технике безопасности при занятиях спортивными играми</i>	1		
41	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; обеспечение безопасности, судейство.	1		
Физическое совершенствование				
42	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. <i>Основные правила и приемы игры</i>	1		
43	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. <i>Техника поворотов на месте и в движении с мячом</i>	1		
44	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. (<i>баскетбол</i>)	1		
45	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. <i>Техника передачи мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку, с отскока от пола</i>	1		
46	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. <i>Техника передачи мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку, с отскока от пола .</i>	1		
47	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах <i>Техника штрафного броска</i>	1		
48	<i>Промежуточная аттестация. Комплексная контрольная работа за I полугодие</i>	1		
49	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. <i>Техника вырывания, выбивания и перехватов мяча.</i>	1		
50	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. <i>Техника передачи мяча при встречном движении.</i>	1		
51	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах <i>Техника передачи мяча при встречном движении.</i>	1		

52	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. <i>Техника бросков и ловли мяча различными способами.</i>	1		
53	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. <i>Техника бросков и ловли мяча различными способами.</i>	1		
54	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. <i>Техника бросков и ловли мяча различными способами.</i>	1		
55	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. <i>Правила судейства</i>	1		
56	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. <i>Правила судейства</i>	1		
57	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. <i>Тактико-технические действия в баскетболе</i>	1		
58	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. <i>Тактико-технические действия в баскетболе</i>	1		
59	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. <i>Инструктаж по технике безопасности при занятиях на лыжах</i>	1		
60	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. <i>Техника выполнения подъемов в лыжной подготовке</i>	1		
61	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. <i>Подъемы «лесенкой».</i>	1		
62	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. <i>Подъемы «ёлочкой».</i>	1		
63	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. <i>Техника выполнения спусков</i>	1		
64	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. <i>Спуски</i>	1		
65	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. <i>Спуски</i>	1		
66	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. <i>Техника выполнения торможения</i>	1		
67	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. <i>Торможение « плугом».</i>	1		

68	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. <i>Общая физическая подготовка</i>	1		
69	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. <i>Специальная физическая подготовка</i>	1		
70	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах.	1		
71	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. <i>Инструктаж по технике безопасности при занятиях спортивными играми.</i>	1		
72	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. <i>Техника передачи мяча двумя руками над собой, за спину, в прыжке.</i>	1		
73	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. <i>Техника передачи мяча двумя руками над собой, за спину, в прыжке.</i>	1		
74	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. <i>Техника приема мяча снизу, с перекатом на спине, одной рукой с последующим перекатом в сторону.</i>	1		
75	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. <i>Техника приема и передачи мяча.</i>	1		
76	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. <i>Тактические действия, их цель и значение.</i>	1		
77	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. <i>Техника прямого нападающего удара.</i>	1		
78	Физическое совершенствование Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. <i>Техника передач мяча в прыжке.</i>	1		
79	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. <i>Техника отбивания мяча кулаком через сетку.</i>	1		
80	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. <i>Прием мяча, отлетевшего от сетки.</i>	1		

81	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. <i>Правила судейства игры</i>	1		
82	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. <i>Тактико-технические действия в волейболе.</i>	1		
83	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. <i>Техника ведения мяча и передачи в разных направлениях в футболе. Техника остановки мяча.</i>	1		
84	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. <i>Техника удара по катящемуся мячу. Техника ударов внутренней стороной стопы.(футбол)</i>	1		
85	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. <i>Правила игры в футбол, учебная игра.</i>	1		
Физическая культура и здоровый образ жизни				
86	Физическая культура и здоровый образ жизни. <i>Самоконтроль</i>	1		
87	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <i>(бег 30, 100м.)</i>	1		
88	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <i>(бег 1500, 3000 м.)</i>	1		
89	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <i>(пресс, наклон из положения стоя, сгибание разгибание рук в упоре)</i>	1		
90	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <i>(прыжок в длину, челночный бег 3х10)</i>	1		
91	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <i>(метание гранаты)</i>	1		
Физкультурно-оздоровительная деятельность				
92	Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительные системы физического воспитания. <i>(Региональный зачет по физической культуре).</i>	1		

93	Физкультурно-оздоровительная деятельность Оздоровительные системы физического воспитания			
Физическое совершенствование				
94	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: плавание. Прикладная физическая подготовка: прикладное плавание.	1		
95	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. <i>Техника безопасности при занятиях</i>	1		
96	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. <i>Перекаты , падения Захваты , удержание</i>	1		
97	Физическое совершенствование Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. <i>Общая физическая подготовка</i>	1		
98	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки. <i>Специальная физическая подготовка</i>	1		
99	<i>Итоговая контрольная работа за год.</i>	1		
100	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий.	1		
101	Прикладная физическая подготовка: кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1		
102	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.	1		

11 класс

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата	
			План	факти чески
Физическая культура и здоровый образ жизни				
1	Современное состояние физической культуры и спорта в России. <i>Инструктаж по технике безопасности.</i>	1		
2	Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	1		
3	Физическая культура и здоровый образ жизни. <i>(Беговые упражнения на развитие выносливости)</i>	1		
Физическое совершенствование				
4	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие дистанции. <i>(бег 30м.)</i>	1		
5	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на средние дистанции. <i>(бег 100м.)</i>	1		
6	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на средние дистанции. <i>(бег 500м.)</i>	1		
7	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на длинные дистанции. <i>(бег 1000м.)</i>	1		
8	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на длинные дистанции. <i>(бег 2000м., 3000м.)</i>	1		
9	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в длину с разбега.	1		
10	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в высоту с разбега.	1		
11	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: метание гранаты	1		
Физическая культура и здоровый образ жизни				
12	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий			
13	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. <i>Организация самостоятельных занятий по спортивной подготовке.</i>	1		
14	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. <i>Самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой</i>	1		
15	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. <i>Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).</i>	1		

16	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. <i>Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками.</i>	1		
17	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга.	1		
18	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга.	1		
19	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы релаксации и самомассажа.	1		
20	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы релаксации и самомассажа.	1		
21	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: банные процедуры.	1		
Физическое совершенствование				
22	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах) <i>Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастики</i>	1		
23	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах) <i>Акробатические комбинации, стойка на голове и руках, кувырок назад в полушпагат, длинный кувырок с разбега.</i>	1		
24	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах) <i>Акробатические комбинации, стойка на голове и руках, кувырок назад в полушпагат, длинный кувырок с разбега.</i>	1		
25	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах) <i>Упражнения на гимнастическом бревне (дев.) Упражнения на перекладине (мальч.)</i>	1		
26	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах) <i>Упражнения на гимнастическом бревне (девушки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, Упражнения на перекладине (юн.) подъем переворотом.</i>	1		
27	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах) <i>Упражнения на гимнастическом бревне (девушки): стойка на коленях с опорой на руки; полу-</i>	1		

	<i>шпагат и равновесие на одной ноге (ласточка); Упражнения на перекладине (юн.) подъем переворотом</i>			
28	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах) <i>Упражнения на гимнастическом бревне (девушки): танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); Упражнения на перекладине (юн.) выход силой.</i>	1		
29	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах) <i>Лазание по канату</i>	1		
30	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах) <i>Лазание по канату</i>	1		
31	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах) <i>Техника опорного прыжка, подводящие упражнения для самостоятельного освоения опорного прыжка</i>	1		
32	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах) <i>Техника опорного прыжка, согнув ноги и боком</i>	1		
33	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах) <i>Техника опорного прыжка, согнув ноги и боком</i>	1		
34	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах) <i>Техника выполнения гимнастической комбинации на высокой перекладине</i>	1		
35	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах) <i>Техника выполнения гимнастической комбинации на брусьях</i>	1		
36	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах) <i>Прыжки в скакалку.</i>	1		
37	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах)	1		
38	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах) <i>Общая физическая подготовка на основе гимнастических упражнений Подтягивание на перекладине.</i>	1		

Физическая культура и здоровый образ жизни				
39	Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий	1		
Физическое совершенствование				
40	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>Инструктаж по технике безопасности при занятиях спортивными играми (Баскетбол).</i>	1		
41	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>(Баскетбол)</i>	1		
42	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>Основные правила и приемы игры (Баскетбол)</i>	1		
43	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>Техника поворотов на месте и в движении с мячом (Баскетбол)</i>	1		
45	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>Техника передачи мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку, с отскока от пола (Баскетбол)</i>	1		
46	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>(Баскетбол)</i>	1		
47	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>Техника передачи мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку, с отскока от пола . (Баскетбол)</i>	1		
48	<i>Промежуточная аттестация. Комплексная контрольная работа за I полугодие.</i>	1		
49	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>Техника передачи мяча одной рукой от плеча, снизу, сбоку, с отскока от пола . (Баскетбол)</i>	1		
50	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>Техника штрафного броска (Баскетбол)</i>	1		
51	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>Техника вырывания, выбивания и перехватов мяча. (Баскетбол)</i>	1		

52	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>Техника передачи мяча при встречном движении. (Баскетбол)</i>	1		
53	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>Техника бросков и ловли мяча различными способами. (Баскетбол)</i>	1		
54	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>(Баскетбол)</i>	1		
55	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>Техника бросков и ловли мяча различными способами Баскетбол)</i>	1		
56	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>Правила судейства (Баскетбол)</i>	1		
57	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>Тактико-технические действия в баскетболе.</i>	1		
58	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>Тактико-технические действия в баскетболе. Учебная игра.</i>	1		
59	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. <i>Инструктаж по технике безопасности при занятиях на лыжах</i>	1		
60	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. <i>(техника выполнения подъемов)</i>	1		
61	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. <i>(Подъемы)</i>	1		
62	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. <i>(Подъемы)</i>	1		
63	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. <i>(Техника выполнения спусков)</i>	1		
64	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. <i>(Спуски)</i>	1		
65	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. <i>(Спуски)</i>	1		
66	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. <i>(Торможение « плугом»)</i>	1		
67	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. <i>(Торможение)</i>	1		
68	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. <i>(Повороты на месте)</i>	1		

69	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. <i>(Повороты в движении)</i>	1		
70	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. <i>Самоконтроль при занятиях лыжами.</i>	1		
71	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>Инструктаж по технике безопасности при занятиях спортивными играми. (волейбол)</i>	1		
72	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>Техника передачи мяча двумя руками над собой, за спину, в прыжке. (волейбол)</i>	1		
73	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>Техника передачи мяча двумя руками над собой, за спину, в прыжке. (волейбол).</i>	1		
74	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>Техника приема мяча снизу, с перекатом на спине, одной рукой с последующим перекатом в сторону. (волейбол).</i>	1		
75	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>Техника приема и передачи мяча. (волейбол)</i>	1		
76	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>Тактические действия, их цель и значение. (волейбол)</i>	1		
77	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>Техника прямого нападающего удара. (волейбол).</i>	1		
78	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>Техника передач мяча в прыжке. (волейбол)</i>	1		
79	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>Техника отбивания мяча кулаком через сетку. (волейбол)</i>	1		
80	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>Прием мяча, отлетевшего от сетки. (волейбол)</i>	1		
81	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>(волейбол)</i>	1		

82	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>Правила судейства игры (волейбол).</i>	1		
83	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>Техника ведения мяча и передачи в разных направлениях в футболе. Техника остановки мяча. (футбол)</i>	1		
84	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>Техника удара по катящемуся мячу. Техника ударов внутренней стороной стопы (футбол)</i>	1		
85	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; <i>Техника ударов серединой лба. Удары по летящему мячу. (футбол)</i>	1		
Физическая культура и здоровый образ жизни.				
86	Физическая культура и здоровый образ жизни. <i>Общая физическая подготовка</i>	1		
87	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <i>(бег 30,100 м.)</i>	1		
88	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <i>(бег 1500,3000 м.)</i>	1		
89	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <i>(пресс, наклон из положения стоя, сгибание разгибание рук в упоре)</i>	1		
90	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <i>(прыжок в длину, челночный бег 3x10)</i>	1		
91	Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). <i>(метание гранаты)</i>	1		
Физкультурно-оздоровительная деятельность				
92	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности.	1		
93	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры.	1		
94	Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег.	1		
Физическое совершенствование				

95	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; (кроссовая подготовка) 100 м.	1		
96	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; (кроссовая подготовка) бег 3000 м.	1		
97	Итоговая контрольная работа по учебному предмету	1		
98	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; (плавание)	1		
99	Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; (плавание)	1		
100	Прикладная физическая подготовка: кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;	1		
101	Прикладная физическая подготовка: кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования;	1		
102	Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.	1		

**Оценочные материалы для проведения тематической аттестации по учебному предмету
«Физическая культура»**

1. График проведения контрольных работ 10-11 классы.

№	дата проведен ия	Вид контрольной работы
10 класс		Промежуточная аттестация. Комплексная контрольная работа за 1 полугодие
		Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа за год
11 класс		Промежуточная аттестация. Комплексная контрольная работа за 1 полугодие
		Итоговая контрольная работа по учебному предмету за год

2. Критерии оценивания результатов по Физической культуре.

Письменные задания оцениваются с помощью ключей по следующей схеме:

«удовлетворительно»- обучающийся ответил правильно на 50-100% заданий базового уровня; «не удовлетворительно» - обучающийся ответил менее чем на 50% заданий базового уровня.

«хорошо» - обучающийся ответил правильно на 100% заданий базового уровня и выполнил верно до 75% заданий повышенного уровня

«отлично» - обучающийся ответил правильно на 100% заданий базового уровня и выполнил от 75% до 100% заданий повышенного уровня;

Уровень *двигательной подготовленности* также оценивается по пятибалльной шкале с выставлением следующих отметок:

- отметка «5» выставляется в случае точного и полного соблюдения основ, звеньев и деталей техники; свободного и слитного выполнения действия с оптимальной амплитудой;
- отметкой «4» оценивается действие, когда оно при соблюдении указанных требований содержит одну-две незначительные ошибки;
- отметка «3» отражает правильное выполнение действия в его основе с незначительными ошибками;
- отметка «2» выставляется при грубых нарушениях основ техники;

По технике владение двигательными умениями и навыками. Уровни Высокий Средний Низкий
Оценка «5» «4» «3» «2» Знания Двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), четко, легко, 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 двигательного действия ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движения Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности . Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Контрольные тесты 10 класс

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

Контрольные упражнения 10 класс

Виды испытаний	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	220	210	180	200	180	170
Прыжок в длину с разбега	420	400	380	400	340	310
Прыжок в высоту с разбега	130	120	115	115	110	105
Прыжки со скакалкой за 30с.	65	55	40	70	65	50
Поднимание туловища за 30с	27	23	20	23	21	18
Отжимание	56	40	30	25	10	8
Отжимание в упоре на брусьях	15	10	8	-	-	-
Подтягивание	14	12	10	24	16	10
Поднимание ног до<90градусов	18	16	13	21	18	15
Метание гранаты (500г., 700г.)	38	32	26	23	18	12
Челночный бег 10Х10	26,0	27,0	28,0	28,0	30,0	32,0
Бег 2000м., 3000м.	14,30	15,00	15,30	11,00	11,30	12,40
Бег 1000м	3,45	4,00	4,10	4,40	4,50	5,30
Бег 800м	2,37	2,47	3,00	3,00	3,16	3,30
Бег 400м	1,15	1,25	1,55	1,27	1,40	1,55
Бег 100м	13,8	14,5	15,5	16,5	17,2	18,0
Переворот из виса в упор	5	3	1	-	-	-
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с)	14	12	10	15	13	11
Бросок набивного мяча(1кг)	12	10	8	10	8	6
Вис на перекладине (с)	46	35	22	30	18	7
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	14	12	10	13	11	9
Удержание угла на брусьях	6	4	2	-	-	-

Контрольные тесты 11 класс

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

Контрольные упражнения 11 класс

Виды испытаний	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	240	225	210	210	190	170
Прыжок в длину с разбега	440	400	340	380	340	310
Прыжок в высоту с разбега	130	125	110	120	115	95
Прыжки со скакалкой за 30с.	65	55	40	70	65	50
Поднимание туловища за 30с	27	23	20	26	21	18
Отжимание	46	37	24	26	20	15
Отжимание в упоре на брусьях	18	14	9		-	-
Подтягивание	16	14	12	26	20	12
Поднимание ног до<90градусов	20	18	15	23	20	15
Метание гранаты (500г., 700г.)	38	32	26	25	18	12
Челночный бег 10Х10	27,0	28,0	29,0	29,0	31,0	32,0
Бег 2000м., 3000м.	14,00	14,30	15,00	10,00	10,30	12,00
Бег 1000м	3,45	4,00	4,10	4,40	4,50	5,30
Бег 800м	2,37	2,47	3,00	3,00	3,16	3,30
Бег 400м	1,15	1,25	1,55	1,27	1,40	1,55
Бег 100м	13,8	14,5	15,5	16,5	17,2	18,0
Переворот из виса в упор	6	4	2	-	-	-
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с)	15	13	11	16	14	12
Бросок набивного мяча(1кг)	13	11	8	11	9	6
Вис на перекладине (с)	46	32	22	30	18	7
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	15	13	11	14	12	10
Удержание угла на брусьях (с)	7	5	3	-	-	-

КОДИФИКАТОР

Проверяемые умения
«Знания о физической культуре»
Раскрывать смысл понятий основных физических качеств, команды при низком старте
Определять исторические сведения о зарождении и развитии современных Олимпийских игр, символику, ритуалы Олимпийских игр.
Определять связь физической культуры с укреплением здоровья
Определять связь между развитием физических качеств и основных систем организма
Ориентироваться в понятиях
Называть способы закаливания организма
Называть условия укрепления, сохранения своего здоровья
«Способы физкультурной деятельности»
Определять правильные спортивные команды
Называть требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом
Ориентироваться в понятиях

Работа состоит из 3 частей включающих 21 задание. Задания проверяют знания, составляющие основу физического воспитания, а также способность применять знания и умения в контекстах, соответствующих основным разделам курса. Работа содержит 15 заданий с выбором одного верного ответа из предложенных, 5 задание на сопоставление, 1 задание с кратким ответом.

Обязательная часть — базовые задания, позволяющие проверить освоение базовых (опорных) знаний и умений по предмету, без которых невозможно успешное продолжение обучения:

- Часть 1 (А) содержит 15 заданий (базового уровня сложности) с выбором одного верного ответа.

Дополнительная часть — задания повышенного уровня, которые позволяют установить умение учащегося действовать в нестандартной учебной ситуации:

- Часть 2 (В) включает пять заданий (повышенного уровня):

- на сопоставление – 1 задание;
- на выбор ответа – 4 задание;

- Часть 3 (С) включает 1 задание (высокого уровня):

- с кратким ответом – 1 задание;

Всего в работе 21 заданий, из которых:

- 15 заданий базового уровня обязательных для выполнения всеми учащимися (71%);
- 6 заданий повышенного и высокого уровня, которое позволяет установить умение учащегося действовать в нестандартной учебной ситуации (29%).

Итоговая контрольная работа по «Физической культуре» 10-11 класс

ВАРИАНТ 1

1. Что такое двигательная активность?

- а) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
- б) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
- в) занятие физической культурой и спортом
- г) количество движений, необходимых для работы организма

2. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?

- а) иметь вес до 300 г.
- б) соответствовать цвету костюма
- в) иметь узкий длинный носок
- г) соответствовать виду спорта

3. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?

- а) каждый день
- б) после каждой тренировки
- в) один раз в месяц
- г) один раз в 10 дней

4. В чем главное назначение спортивной одежды?

- а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды
- б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном
- в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена
- г) рекламировать товары массового потребления известных фирм

5. Физкультминутка это...?

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

6. Что делать при ушибе?

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

7. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это

- а) режим питания
- б) режим дня
- в) здоровый образ жизни
- г) подготовка ко сну

8. Что такое режим дня?

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределение основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

9. На какие дистанции бегают с низкого старта?

- а) на короткие
- б) на длинные
- в) на средние
- г) ни с какого

10. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в России;
- б) в Англии;
- в) в Греции;
- г) в Италии.

11. В честь какого бога проводились Игры?

- а) Зевса

б) Апполона

в) Гефеста

г) Афины

12. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?

а) в Москве;

б) в Санкт-Петербурге;

в) в Сочи;

г) в Омске.

13. Что является правилом техники безопасности на уроке физической культуры?

а) запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате;

б) не соблюдать дистанцию;

в) при обнаружении поломок спортивного оборудования никому об этом не говорить;

г) в случае плохого самочувствия на уроке учащийся не должен сообщить об этом учителю физкультуры.

14. Длина лыж должна быть такой...

а) чтобы можно было достать пальцами вытянутой вверх руки до конца поставленной вертикально лыжи.

б) чтобы лыжи были такой же высоты как твой рост

в) чтобы в два раза выше твоего роста

15. Основные правила соревнований на лыжах (выбрать несколько ответов)

а) никогда не срезать дистанции

б) если вас догнал соперник, уступите лыжню и не мешайте ему вас обгонять.

в) во время прохождения дистанции можно менять лыжи.

г) если по какой-нибудь причине вы сошли с дистанции и не можете продолжить соревнование, то не сообщайте об этом учителю.

16. Во время передачи мяча, какие правила ты должен соблюдать:

а) передавать мяч мягко

б) во время передачи мяча ты должен убедиться, что твой партнер готов к приему мяча

в) сделать быструю, точную передачу

г) бросать неожиданно для партнёра

17. Выбери правильную последовательность выполнения утренней зарядки.



Г) Все комплексы

18. Как называется исходное положение данного упражнения?



А) низкий старт;

Б) стойка с опорой на ладони и колено;

В) упор на ладони и колено;

Г) упор стоя на колене.

19. Соотнеси название технических элементов, соответствующие каждому рисунку.



Передача мяча двумя руками
от груди

Б) 	Удар по мячу
В) 	Ведение мяча

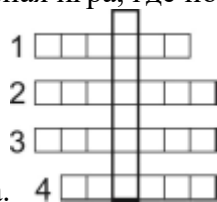
20. Подбери каждому упражнению свою направленность.



- А) А – на развитие быстроты, Б – на развитие ловкости;
 Б) А – на развитие силы, Б – на развитие выносливости;
 В) А – на развитие выносливости, Б – на развитие ловкости;
 Г) А – на развитие гибкости, Б – на развитие выносливости

21. Отгадай вид спорта, расположенный по вертикали. *Ответ запиши словом.*

– Спортивная игра, где побеждает команда, забившая наибольшее количество шайб в ворота



соперника.

- Командная спортивная игра на ледяной площадке.
 – Вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки.
 – Спортивный инвентарь, необходимый для занятий фигурным катанием и шорт-треком.

ВАРИАНТ 2 ТЕСТ

1. Что такое личная гигиена?

- а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
 б) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
 в) правила ухода за телом, кожей, зубами
 г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

2. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?

- а) соответствовать виду спорта
 б) соответствовать цвету костюма
 в) иметь узкий длинный носок
 г) иметь вес до 300 г.

3. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?

- а) после каждой тренировки
 б) каждый день
 в) один раз в месяц
 г) один раз в 10 дней

4. В чем главное назначение спортивной одежды?

- а) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном
 б) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды
 в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена
 г) рекламировать товары массового потребления известных фирм

5. Физкультминутка это...?

- а) возможность прервать урок;
 б) способ преодоления утомления;

- в) время для общения с одноклассниками;
г) спортивный праздник.
6. Что делать при ушибе?
а) положить холодный компресс;
б) намазать ушибленное место мазью;
в) перевязать ушибленное место бинтом;
г) намазать ушибленное место йодом.
7. Пульс в покое составляет
а) 90 – 110 ударов в минуту
б) 100 – 120 ударов в минуту
в) 60 – 90 ударов в минуту
г) 90-100 ударов в минуту
8. Что такое режим дня?
а) распределение основных дел в течение всего дня;
б) подготовка домашних заданий;
в) выполнение поручений учителя;
г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.
9. На какие дистанции бегают с низкого старта?
а) на короткие
б) на длинные
в) на средние
г) ни с какого
10. В какой стране зародились Олимпийские игры?
а) в России;
б) в Греции;
в) в Англии;
г) в Италии.
11. В Древней Греции победителей игр называли:
а) олимпиониками
б) гимнастами
в) элладники
г) акробатами
12. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?
а) в Сочи;
б) в Санкт-Петербурге;
в) в Москве;
г) в Омске.
13. Что является правилом техники безопасности на уроке физической культуры?
а) запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате;
б) не соблюдать дистанцию;
в) при обнаружении поломок спортивного оборудования никому об этом не говорить;
г) в случае плохого самочувствия на уроке учащийся не должен сообщить об этом учителю физкультуры.
14. Длина лыж должна быть такой...
а) чтобы можно было достать пальцами вытянутой вверх руки до конца поставленной вертикально лыжи.
б) чтобы лыжи были такой же высоты как твой рост
в) чтобы в два раза выше твоего роста
15. Основные правила соревнований на лыжах (выбрать несколько правильных ответов)
а) никогда не срезать дистанции
б) если вас догнал соперник, уступите лыжню и не мешайте ему вас обгонять.
в) во время прохождения дистанции можно менять лыжи.
г) если по какой-нибудь причине вы сошли с дистанции и не можете продолжить соревнование, то не сообщайте об этом учителю.

16. Какие предметы нельзя иметь при себе во время занятий физической культурой?

- а) деньги
- б) пряжки, цепочки, булавки
- в) часы, значки
- г) все из перечисленных в а, б,

17. Выбери правильную последовательность выполнения утренней зарядки.



Г) Все комплексы

18. Отметь прыжок в высоту с прямого разбега, согнув ноги.

А), Б), В)

19. Отметь правильное выполнение кувырка вперед.

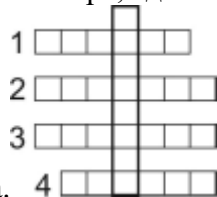
А). Б), В)

20. Соотнеси упражнению физическое качество, которое оно развивает.

1) сила	А)
2) быстрота	Б)
3) выносливость	В)
4) гибкость	Г)

21. Отгадай вид спорта, расположенный по вертикали. *Ответ запиши словом.*

– Спортивная игра, где побеждает команда, забившая наибольшее количество шайб в ворота



соперника.

– Командная спортивная игра на ледяной площадке.

– Вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки.

– Спортивный инвентарь, необходимый для занятий фигурным катанием и шорт- треком.