

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №1 города Кинеля городского округа Кинель Самарской
области имени Героя Советского Союза Г. П. Кучкина**

«ПРОВЕРЕНО»
Заместитель директора по УВР
И. В. Меркулова
«30» августа 2019 г.



«УТВЕРЖДЕНО»
Директор ГБОУ СОШ №1 города Кинеля
Деженина Е.А.
Приказ № 91 от «30» августа 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование предмета	Физическая культура
Класс	11
Уровень	базовый
Учитель/ учителя	Филиппова Елена Михайловна
Количество часов по учебному плану • в неделю • в год • за уровень	3 ч 102 ч 102 ч
Выходные данные	Программа по физической культуре. 11 класс. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол заседания Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 28.06.2016 г. № 2/16-з).
Учебники, учебные пособия	Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 4-е изд. - М. : Просвещение, 2017.

«РАССМОТРЕНО»
на Методическом объединении учителей
естественно – математического направления
Протокол № 1 от «30» августа 2019 г.

**Кинель
2019/2020 учебный год**

Пояснительная записка

Целями реализации ООП среднего общего образования является становление личности обучающегося в его самобытности и уникальности, осознание собственной индивидуальности, появление жизненных планов, готовность к самоопределению; достижение планируемых результатов: компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося, индивидуальной образовательной траекторией его развития и состоянием его здоровья.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для преподавания в 11 кл. составлена в соответствии с требованиями ФГОС к структуре и результатам освоения основных образовательных программ среднего общего образования.

Цель освоения программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Достижение поставленных целей предусматривает решение следующих задач:

- обеспечение достижения обучающимися образовательных результатов в соответствии с требованиями установленных ФГОС ООО;
- обеспечение преемственности основных образовательных программ;
- формирование основ оценки результатов освоения обучающимися ООП;
- создание условий для развития и самореализации обучающихся.
- обеспечение достижения обучающимися образовательных результатов в соответствии с требованиями установленных ФГОС ООО;
- обеспечение преемственности основных образовательных программ;
- формирование основ оценки результатов освоения обучающимися ООП;
- создание условий для развития и самореализации обучающихся.

Рабочая программа ГБОУ СОШ № 1 города Кинеля по предмету «Физическая культура» на уровне среднего общего образования разработана на основе следующих документов:

1. Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования". С изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.).
2. Основной образовательной программой основного общего образования ГБОУ СОШ №1 города Кинеля (утв.: приказом №114/2 от 30.08.2013 г.).

3. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол заседания Федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 28.06.2016 г. № 2/16-з).

Данная программа предполагает использование УМК:

- Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 4-е изд. - М. : Просвещение, 2017.

В учебном плане ГБОУ СОШ №1 города Кинеля на изучение физической культуры в 11-м классе отводится 3 часа в неделю, всего 102 учебных часа в год.

Предмет	Количество часов
	11 класс
Физическая культура	102

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура»

Изучение физической культуры в начальной школе даёт возможность достижения обучающимися следующих результатов.

Личностные:

1. Чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
2. Уважительное отношение к культуре других народов;
3. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
4. Развитие этнических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
5. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
6. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
7. Эстетические потребности, ценности и чувства;
8. Установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные:

1. бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

2. владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

3. умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

4. умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

5. умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

6. умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

7. владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

8. умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

9. умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

10. умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные:

1. понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2. бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

3. проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

4. профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки;

В результате изучения физической культуры учащийся должен знать/уметь:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры;
- о способах и особенностях движений, передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры;
- об особенностях зарождения физической культуры истории первых Олимпийских игр;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

Лёгкая атлетика

Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой

Баскетбол и волейбол

Терминология баскетбола и волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом и волейбола. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом и волейболом.

Гимнастика

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Лыжная подготовка

Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки.

Тематическое планирование на 2019-2020 учебный год

Физическая культура

(3 ч в неделю) 11 класс

Номер пункта	Основное содержание	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
---------------------	----------------------------	-------------------------	--

Раздел 1: Лёгкая атлетика (1 часть)		14	
1.1	ПТБ при занятиях лёгкой атлетикой	1	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения Задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности
1.2	Совершенствование техники высокого старта. Равномерный бег	1	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности
1.3	Метание мяча на дальность	1	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия
1.4	Бег 800 метров на результат	1	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека Адекватное понимание причин успешности (не успешности) учебной деятельности
1.5	Прыжки в длину с места	1	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения соревнований. Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия
1.6	Бег на короткую дистанцию	1	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека Адекватное понимание причин успешности (не успешности) учебной деятельности
1.7	Метание малого мяча на результат	1	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности В сотрудничестве с учителем

			ставить новые учебные задачи
1.8	Совершенствование техники длительного бега	1	Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; демонстрировать уровень физической подготовленности В сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи
1.9	Бег со сменой темпа. Финальный рывок	1	Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; демонстрировать уровень физической подготовленности В сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи
1.10	Бег 100 метров на результат	1	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека Адекватное понимание причин успешности (не успешности) учебной деятельности
1.11	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	1	Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; демонстрировать уровень физической подготовленности. В сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи
1.12	Прыжки в длину с места на результат	1	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Адекватное понимание причин успешности (не успешности) учебной деятельности
1.13	Прыжок в длину с	1	Выполнять жизненно важные

	разбега		двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Адекватное понимание причин успешности (не успешности) учебной деятельности
1.14	Прыжки в длину с разбега на результат	1	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. Адекватное понимание причин успешности (не успешности) учебной деятельности
Раздел 2: Волейбол		20	
2.1	ПТБ при занятиях волейболом	1	Правилам ТБ на занятиях подвижными играми; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения
2.2	Совершенствование техники передвижений	1	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-волейбол; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований
2.3	Совершенствование техники передвижений ¹	1	
2.4	Оценка техники передвижений	1	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-волейбол; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований
2.5	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
2.6	Урок-соревнование с оценкой изученных движений и элементов	1	Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность при проведении подвижных игр; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности

2.7	Волейбол с заданием	1	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-волейбол; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований
2.8	Волейбол с заданием1	1	
2.9	Волейбол с заданием на оценку	1	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-волейбол; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований
2.10	Нападающий удар в волейболе	1	Ставить новые задачи, анализировать двигательные действия; соблюдать правила безопасности, выявлять и устранять типичные ошибки
2.11	Нападающий удар в волейболе1	1	
2.12	Расстановка в волейболе	1	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-волейбол; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований
2.13	Тактика игры	1	
2.14	Игра в волейбол с заданием на оценку	1	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-волейбол; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований
2.15	Игра в волейбол с заданием на оценку1	1	
2.16	Нападающий удар в волейболе	1	Ставить новые задачи, анализировать двигательные действия; соблюдать правила безопасности, выявлять и устранять типичные ошибки
2.17	Совершенствование подачи мяча в волейболе	1	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-волейбол; взаимодействовать со сверстниками
2.18	Совершенствование приёма мяча в волейболе	1	

			по правилам проведения подвижных игр и соревнований
2.19	Совершенствование основных элементов волейбола	1	Ставить новые задачи, анализировать двигательные действия;
2.20	Подача на оценку	1	соблюдать правила безопасности, выявлять и устранять типичные ошибки
Раздел 3: Гимнастика		14	
3.1	ПТБ при занятиях гимнастикой	1	Выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
3.2	Исходное положение для кувырка вперёд, назад. Опорный прыжок.	1	Выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии; выполнять опорный прыжок подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений
3.3	Кувырки вперёд, назад на оценку	1	Выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии; выполнять опорный кувырок; подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений
3.4	Подвижные игры с мячом	1	
3.5	Безопорные кувырки	1	Выполнять безопорный кувырок; подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений
3.6	Подтягивание на перекладине	1	
3.7	Безопорные кувырки на оценку. Игра в волейбол	1	Выполнять безопорный кувырок; подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений
3.8	Опорный прыжок на оценку	1	
3.9	Техника выполнения упражнений на параллельных брусьях.	1	Использовать упражнения с гантелями для развития силовых качеств и гибкости; описывать и

			демонстрировать технику кувырка вперед; описывать технику опорного прыжка
3.10	Подтягивание на перекладине на оценку. Сгибание/разгибание корпуса на оценку.	1	Терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях
3.11	Гимнастические связки	1	
3.12	Круговая тренировка	1	
3.13	Гимнастические связки на оценку. Волейбол с заданием.	1	
3.14	Упражнения на параллельных брусьях на оценку.	1	
Раздел 4: Лыжная подготовка		20	
4.1	ПТБ при занятиях лыжной подготовкой	1	Техника выполнения передвижения на лыжах; соблюдать технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой. способам и особенностям движений и передвижений человека на лыжах излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью
4.2	Совершенствование классического хода	1	Способы простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений на занятиях по лыжной подготовке; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения
4.3	Техника классического хода на оценку	1	
4.4	Особенности движения коньковым ходом	1	
4.5	Особенности движения коньковым ходом ¹	1	
4.6	Прохождение дистанции до 5 км классическим ходом	1	Уметь передвигаться на лыжах 3 км в равномерном темпе
4.7	Прохождение дистанции 3 км на оценку	1	Проводить разминку; использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях; значение зимних видов спорта для здоровья человека
4.8	Совершенствование конькового хода	1	Самостоятельно адекватно оценивать правильность

4.9	Совершенствование конькового хода ¹	1	выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия
4.10	Прохождение дистанции 3 км коньковым ходом	1	Уметь передвигаться на лыжах 1 км в равномерном темпе
4.11	Прохождение дистанции 3 км коньковым ходом ¹	1	
4.12	Коньковый ход на оценку	1	Самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу реализации, так и в конце действия
4.13	Гонка на дистанции 2 км коньковым ходом	1	Уметь передвигаться на лыжах 2 км в равномерном темпе
4.14	Гонка на дистанции 2 км коньковым ходом ¹	1	
4.15	Лыжная эстафета.	1	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований
4.16	Лыжная гонка 3 км на результат	1	Уметь передвигаться на лыжах 2 км
4.17	Прохождение дистанции до 5 км свободным ходом	1	Уметь передвигаться на лыжах 3 км в равномерном темпе
4.18	Прохождение дистанции до 5 км свободным ходом ¹	1	
4.19	Особенности хранения инвентаря	1	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения
4.20	Итоговое занятие по лыжной подготовке	1	
Раздел 5: Баскетбол		20	
5.1	ПТБ на уроках баскетбола	1	Изучать историю баскетбола; описывать технику изучаемых игровых приемов и действий
5.2	Броски одной и двумя руками с места	1	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий; описывать технику ловли и передачи мяча
5.3	Броски одной и двумя руками в движении с пассивным сопротивлением	1	
5.4	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча	1	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в вариантах; описывать технику ведения мяча
5.5	Броски на оценку	1	

5.6	Челночный бег	1	Демонстрировать технику ведения в вариантах; демонстрировать технику бросков мяча; описывать технику вырывания и выбивания мяча
5.7	Передача мяча	1	
5.8	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений на оценку	1	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в вариантах; описывать технику ведения мяча
5.9	Владение мячом на оценку	1	
5.10	Тактика игры. Расстановка. Роль игрока	1	Демонстрировать технику ведения в вариантах; демонстрировать технику бросков мячика; описывать технику вырывания и выбивания мяча
5.11	Командные действия в нападении	1	
5.12	Командные действия в нападении ¹	1	
5.13	Игра по упрощенным правилам с заданием на оценку	1	
5.14	Игра по упрощенным правилам с заданием на оценку ¹	1	
5.15	Штрафной бросок в кольцо с линии штрафного броска	1	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в вариантах; описывать технику ведения мяча
5.16	Игра по упрощённым правилам	1	
5.17	Штрафной бросок на оценку	1	Демонстрировать технику ведения в вариантах; демонстрировать технику бросков мяча; описывать технику вырывания и выбивания мяча
5.18	Остановка в два шага	1	
5.19	Понятие опорной ноги	1	
5.20	Оценка изученных элементов игры в баскетбол	1	
Раздел 6: Лёгкая атлетика (2 часть)		14	
6.1	ПТБ при занятиях легкой атлетикой.	1	Знать историю легкой атлетики (прыжки в высоту); накладывать повязки; описывать технику прыжка в высоту способом «перешагивание»
6.2	Совершенствование техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	Демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание»; осваивать упражнения для развития скоростно-силовых способностей
6.3	Прыжок в высоту с разбега на результат. Подвижные игры с	1	

	мячом.		
6.4	Кроссовая подготовка	1	Описывать технику бега; овладевать техникой длительного бега
6.5	Бег 2 км	1	
6.6	Бег 3 км (Ю) 2 км (Д) на результат. Игра в баскетбол.	1	
6.7	Бег в равномерном темпе	1	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
6.8	Подвижные игры	1	
6.9	Бег 100 м на результат.	1	
6.10	Челночный бег. Стрит бол.	1	
6.11	Челночный бег на результат.	1	Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
6.12	Повторение техники прыжка в длину с разбега	1	
6.13	Стрит бол	1	
6.14	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	

Система оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы среднего общего образования

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:

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

оценка «5» ставится, если учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности; выполняет движение или отдельные его элементы выполняет 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

оценка «4» ставится, если, в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок;

оценка «3» ставится, если отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике; 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;

оценка «2» ставится, если не знает материала программы; движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибки.

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.

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)