

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета "Физическая культура"**

Планируемые результаты освоения обучающимися ООП СОО:

* 1. обеспечивают связь между требованиями Стандарта, образовательной деятельностью и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы;
  2. являются содержательной и критериальной основой для разработки рабочих программ учебных предметов, курсов, рабочих программ курсов внеурочной деятельности, программы развития универсальных учебных действий, воспитания и социализации, а также для системы оценки качества освоения обучающимися ООП СОО в соответствии с требованиями Стандарта.

Структура и содержание планируемых результатов ООП СОО отражают требования Стандарта, специфику образовательной деятельности (в частности, специфику целей изучения отдельных учебных предметов), соответствуют возрастным возможностям обучающихся.

Достижение планируемых результатов освоения обучающимися ООП СОО учитывается при оценке результатов деятельности педагогических работников, организаций, осуществляющих образовательную деятельность.

**Планируемые личностные результаты освоения ООП**

**Личностные результаты -** результаты,включающие готовность и способностьобучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, систему значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

– ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

– готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

– готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

– неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):**

– российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности

российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

– уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);

– формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

– воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:**

– гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

– признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая

* политическая грамотность;

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

– формирование ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

– готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

– приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

– готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**

– нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

– принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

– способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

– формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на

основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

– развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего

возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:**

– мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

– готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

– экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

– эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям,**

* **том числе подготовка к семейной жизни:**

– ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

– положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), формирование традиционных семейных ценностей.

**Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:**

– уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

– осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

– готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

– потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

– готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

**Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:**

– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

**Планируемые метапредметные результаты освоения ООП**

**Метапредметные результаты -** результаты,включающие освоенныеобучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в

познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

Метапредметные результаты освоения ООП СОО представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. **Регулятивные универсальные учебные действия Выпускник научится:**

**Регулятивные УУД**

самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута

оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях

оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели

выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты

организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

1. **Познавательные универсальные учебные действия Выпускник научится:**

**Познавательные УУД**

искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи

критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках

использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках

находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития

выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия

выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения

менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности

1. **Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

**Коммуникативные УУД**

осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для

деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий

при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.)

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия

распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений

развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств

**Планируемые предметные результаты освоения ООП**

**Предметные результаты** -результаты,включающие освоенные обучающимися входе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Предметные результаты обеспечивают возможность дальнейшего успешного профессионального обучения или профессиональной деятельности обучающегося.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. Выпускник научится | Результаты, | | достижение |  | Ориентированы | | | | |  | на |  | общую | | |  |
| = Базовый уровень | которых | обеспечивается | |  | функциональную | | | | |  |  | грамотность, | | |  | |
|  | учителем | в | отношении |  | получение | | | компетентностей | | | | | | для |  | |
|  | всех | обучающихся, | |  | повседневной | | | | жизни | | | и | общего | | | |
|  | выбравших | | данный |  | развития: | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | | |  |  | |  | |  | | | |  | | | |
|  | уровень обучения | | |  | – понимание | | | | предмета, | | | | ключевых | | | |
|  |  |  |  |  | вопросов и основных составляющих | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | элементов | | | изучаемой | | | | предметной | | | | |
|  |  |  |  |  | области, что обеспечивается не за | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | счет | заучивания | | | | определений | | | | и | | |
|  |  |  |  |  | правил, | | |  | а |  |  | посредством | | | | |
|  |  |  |  |  | моделирования | | | |  | и | | постановки | | | | |
|  |  |  |  |  | проблемных | | |  | вопросов | | |  | культуры, | | | |
|  |  |  |  |  | характерных для данной предметной | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | области; | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | – | умение | |  | решать | | |  | основные | | | |
|  |  |  |  |  | практические | | | | задачи, | | | характерные | | | | |
|  |  |  |  |  | для | использования | | | | | | методов | | и | | |
|  |  |  |  |  | инструментария данной предметной | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | области; | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | – | осознание | | | рамок | | | изучаемой | | | | |
|  |  |  |  |  | предметной области, ограниченности | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | методов и инструментов, типичных | | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  | связей с | | | некоторыми | | | | | другими | | | |
|  |  |  |  |  | областями знания. | | | | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Физическая культура**

**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-корригирующей 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 деятельностьдля проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*

– *выполнять требования физической и спортивной подготовки,определяемыевступительными 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 видовспорта;*

– *выполнять нормативные требования испытаний(тестов)Всероссийскогофизкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*

– *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*

– *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

1. **Содержание учебного предмета "Физическая культура"**
2. **класс (34 недель, 3 часа в неделю, 102 часов в год)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы учебной программы** | **Количество часов** |
| **1** | Основные знания о физкультурной деятельности | 2 |
| **2** | Соблюдение мер Т.Б. и О. Т. | 2 |
| **3** | О, Р. У. | 32 |
| **4** | Футбол | 10 |
| **5** | Баскетбол | 18 |
| **6** | Волейбол | 26 |
| **7** | Лёгкая атлетика | 11 |
| **8** | Подведение итогов учебного года | 1 |
|  | Всего: | 102 |

**11класс (34 недель, 3 часа в неделю, 102 часов в год)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы учебной программы | Количество часов |
| 1 | Основные знания о физкультурной деятельности | 2 |
| 2 | Соблюдение мер Т.Б. и О. Т. | 2 |
| 3 | О, Р. У. | 32 |
| 4 | Футбол | 10 |
| 5 | Баскетбол | 18 |
| 6 | Волейбол | 26 |
| 7 | Лёгкая атлетика | 11 |
| 8 | Подведение итогов учебного года | 1 |
|  | Всего: | 102 |

**Приложение 1**

**Типовые задачи**

Урок физической культуры должен обладать высоким уровнем моторной плотности, а в случае использования материалов по   формированию Универсальных Учебных Действий, уже разработанных в современной науке и практике, необходимо осуществлять вынужденные простои. Следовательно, для того, чтобы уроки физической культуры не выпали из *общей направленности* образовательного процесса, и одновременно с этим успешно решали *узкопредметные* задачи физической  культуры, необходимо разработать методику, т.е. выявить методы и приёмы, при помощи которых можно осуществлять   формирование УУД у обучающихся  10-11 классов без ущерба для  остальных задач  урока физической культуры.

В основной части урока по теме:Баскетбол, проходят такие этапы образовательного процесса

**1. Жонглирование мячом:**

-передача мяча вокруг себя

-подбрасывание мяча над собой, чередуя подброс и ловлю мяча

-поочерёдное перебрасывание мяча через правое и левое плечо

- повороты вокруг себя на 360 с подбрасыванием мяча

-приседание, после подбрасывания мяча

**2. Индивидуальная работа с мячом:**

-ведение мяча в движении - бросок с двух шагов

**3. Работа в тройках:**

-ведение мяча до кольца, бросок после двух шагов

-ведение мяча, остановка прыжком, бросок в прыжке

На данном этапе урока формируются такие: УУД

**Личностные**

Определить влияние элементов баскетбола на результат (владение мячом, передача мяча, ловля мяча, бросок в корзину)

Место баскетбола в жизни человека

Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.

Осознать нужность домашнего задания

**Регулятивные**

Сравнить усилия, затрачиваемые на обычные упражнения и упражнения с мячом

Движения руками при ловле мяча направлены на развитие координации

Сравнить работу индивидуальную с групповой (с мячом)

Условия, необходимые для достижения поставленной цели

Определить смысл поставленной на уроке Учебной Задачи

**Познавательные**

Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов баскетбола

Определить эффективную модель броска мяча с двух шагов

Формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения Учебной Задачи.

**Коммуникативные**

Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий

Развиваем умение выразить свою мысль по поводу освоения элементов баскетбола одноклассниками

Обеспечиваем социальную компетентность и учет позиции других людей

**Приложение 2**

1. **Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**
2. **класс (34 недель, 3 часа в неделю, 102 часов в год)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Разделы программы** | **Дата проведения** | **Вид урока** | **Темы уроков** |
| 1 | Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры |  | В.У,  Ф.М. | Вводный инструктаж по т/б, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физкультуры. |
| 2 | ОРУ (выносливость) |  | С.У., Ф.М. | Равномерный бег на 800 м., ОРУ на закрепление общей выносливости. |
| 3 | ОРУ (координация) |  | С.У., П.М. | Закрепление техники челночного бега 3х10 м. (3-4 повторения) |
| 4 | ОРУ (выносливость) |  | С.У., Г.М. | Равномерный бег на 1000 м. |
| 5 | ОРУ (скорость) |  | С.У., П.М. | Бег на 60 м. (3-4 повторения) |
| 6 | ОРУ (сила) |  | С.У., П.М. | Подтягивание на перекладине. ОРУ на развитие силы. |
| 7 | ОЗ |  | С.У.,Н.У. | Теория «Здоровый образ жизни, о вреде дурных привычек». |
| 8 | ОРУ (л/атлетика) |  | Ф.М. | Закрепление техники прыжка в высоту с 13 – 15 м. разбега |
| 9 | Определение уровня ОФК (скорость, сила) |  | У.У., П.М. | Бег на 60 м с максимальной интенсивностью. Подтягивание на перекладине. |
| 10 | Определение уровня ОФК (силовая выносливость) |  | У.У., П.М. | Наклон вперед из положения сидя. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 с. |
| 11 | Определение уровня ОФК (выносливость) |  | У.У., Ф.М. | Бег на 1000 м. с фиксированием результата. |
| 12 | Определение уровня ОФК (сила) |  | У.У., Ф.М., Г.М. | Прыжки в длину с места. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. |
| 13 | Футбол |  | Г.М., С.У. | Т/Б на уроках спортивных игр. Закрепление техники ударов по неподвижному и летящему мячу, остановка мяча. |
| 14 | Футбол |  | П.М., С.У. | Удары головой (серединой лба и боковой частью лба в прыжке и с разбега) |
| 15 | Футбол |  | И.М., С.У | Остановка мяча грудью. |
| 16 | Футбол |  | С.У., И.М., | Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу. |
| 17 | Футбол |  | С.У., Г.М. | Двусторонняя игра в футбол по основным правилам. |
| 18 | Футбол |  | С.У., Г.М. | Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся. |
| 19 | Лёгкая атлетика |  | С.У., И.М | Т/Б на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. |
| 20 | Лёгкая атлетика |  | С.У., Г.М | Эстафетный бег 4х100 м. |
| 21 | ОРУ (координация) |  | С.У., Ф.М | Общеразвивающие упражнения в форме ритмической гимнастики. |
| 22 | Лёгкая атлетика  (спринтерский бег) |  | С.У., П.М. | Бег на 100 м. на результат. |
| 23 | Лёгкая атлетика  (прыжки в длину) |  | С.У., П.М | Совершенствование прыжков в длину. |
| 24 | Лёгкая атлетика  (прыжки в высоту) |  | С.У., П.М. | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега (способ «ножницы») |
| 25 | Лёгкая атлетика  (метание). |  | П.М.,С.У. | Техника метания гранаты 700 г. на точность, дальность. |
| 26 | Лёгкая атлетика  (выносливость) |  | С.У.,  Г.М. | Бег на 2000 м. |
| 27 | ОРУ (координация) |  | С.У.,  Г.М. | Челночный бег 3х10 м. (3-4 повторения) |
| 28 | Баскетбол |  | У.У., П.М. | Т\Б на уроках спортивных игр. Закрепление передач двумя руками, одной, сверху, снизу с отскоком от плеча. |
| 29 | Баскетбол |  | С.У.,Г.М.  Н.У. | Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. |
| 30 | Баскетбол |  | С.У.,Г.М. | Варианты бросков в корзину в движении. |
| 31 | Баскетбол |  | С.У.,Г.М., | Двусторонняя игра в баскетбол. |
| 32 | Баскетбол |  | С.У.,Г.М., | Тактика в нападении (стремительное нападение) |
| 33 | Баскетбол |  | С.У.,И.М. | Тактика защиты. Защита против игрока с мячом и без мяча. |
| 34 | Баскетбол |  | С.У.,Г.М.,  И.М. | Вырывание, выбивание, перехват, накрывание в баскетболе. |
| 35 | Волейбол |  | С.У.,Г.М.,  И.М. | Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений. |
| 36 | Волейбол |  | С.У.,  И.М. | Закрепление техники приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. |
| 37 | Волейбол |  | С.У.,  И.М., П.М. | Закрепление прямой верхней передачи. |
| 38 | Волейбол |  | С.У.,И.М.,  Н.У., См.У. | Закрепление прямого нападающего удара. |
| 39 | Волейбол |  | С.У.,И.М. | Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. |
| 40 | Волейбол |  | С.У., П.М.  И.М. | Закрепление приёма мяча одной рукой с падением вперёд и скольжением на груди – животе. |
| 41 | Волейбол |  | С.У.,  Н.У., Г.М. | Изучение вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка. |
| 42 | Волейбол |  | С.У., Н.У., И.М., Г.М. | Техника нападения – индивидуальные. Групповые и командные действия. |
| 43 | Волейбол |  | С.У., Н.У.  Г.М. | Тактика защиты – индивидуальные, групповые, командные действия. |
| 44 | Волейбол |  | С.У. Г.М | Игры по упрощенным правилам волейбола. |
| 45 | Волейбол. |  | С.У., Г.М. | Двусторонняя игра в волейбол. |
| 46 | Волейбол |  | С.У., Г.М. | Двусторонняя игра в волейбол. |
| 47 | ОРУ (выносливость) |  | С.У., Ф.М. | Бег в равномерном темпе до 12 минут. |
| 48 | ОРУ (выносливость) |  | У.У., Ф.М. | Бег в равномерном темпе до 15 минут. |
| 49 | Футбол |  | Г.М., С.У. | Т/Б на уроках спортивных игр. Закрепление техники ударов по неподвижному и летящему мячу, остановка мяча. |
| 50 | Футбол |  | С.У., И.М., | Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу. |
| 51 | Футбол |  | С.У., Г.М. | Двусторонняя игра в футбол по основным правилам. |
| 52 | Баскетбол |  | У.У., П.М. | Закрепление передач двумя руками, одной, сверху, снизу с отскоком от плеча. |
| 53 | Баскетбол |  | С.У.,Г.М.  Н.У. | Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. |
| 54 | Баскетбол |  | С.У.,Г.М. | Варианты бросков в корзину в движении. |
| 55 | Баскетбол |  | С.У.,Г.М., | Двусторонняя игра в баскетбол. |
| 56 | Баскетбол |  | С.У.,Г.М., | Тактика в нападении (стремительное нападение) |
| 57 | Баскетбол |  | С.У.,И.М. | Тактика защиты. Защита против игрока с мячом и без мяча. |
| 58 | Баскетбол |  | С.У.,Г.М.,  И.М. | Вырывание, выбивание, перехват, накрывание в баскетболе. |
| 59 | Волейбол |  | С.У.,Г.М.,  И.М. | Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений. |
| 60 | Волейбол |  | С.У.,  И.М. | Закрепление техники приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. |
| 61 | Волейбол |  | С.У.,  И.М., П.М. | Закрепление прямой верхней передачи. |
| 62 | Волейбол |  | С.У.,И.М.,  Н.У., См.У. | Закрепление прямого нападающего удара. |
| 63 | Волейбол |  | С.У.,И.М. | Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. |
| 64 | Волейбол |  | С.У., П.М.  И.М. | Закрепление приёма мяча одной рукой с падением вперёд и скольжением на груди – животе. |
| 65 | Волейбол |  | С.У.,  Н.У., Г.М. | Изучение вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка. |
| 66 | Волейбол |  | С.У., Н.У., И.М., Г.М. | Техника нападения – индивидуальные. Групповые и командные действия. |
| 67 | Волейбол |  | С.У., Н.У.  Г.М. | Тактика защиты – индивидуальные, групповые, командные действия. |
| 68 | Волейбол |  | С.У. Г.М | Игры по упрощенным правилам волейбола. |
| 69 | Волейбол. |  | С.У., Г.М. | Двусторонняя игра в волейбол. |
| 70 | Волейбол |  | С.У., Г.М. | Двусторонняя игра в волейбол. |
| 71 | ОРУ (скоростная выносливость) |  | С.У.,У.У.,  Г.М. | Т/Б на уроках легкой атлетики. Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 мин. |
| 72 | ОРУ (скоростно – силовые качества) |  | С.У.,Г.М. | Упражнения с набивными мячами с максимальной интенсивностью. |
| 73 | ОРУ (скоростно – силовые качества) |  | С.У., П.М. | Совершенствование игровых упражнений с набивными мячами. |
| 74 | ОРУ (координация) |  | С.У., И.М. | Закрепление техники метания мяча в цель. |
| 75 | ОРУ (скоростно – силовые качества) |  | С.У., П.М. | Совершенствование техники прыжка с места. |
| 76 | Волейбол |  | С.У., Г.М. | Т/Б на уроках спортивных игр. Комбинации из изученных элементов техники волейбола. |
| 77 | Волейбол |  | С.У., Г.М. | Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам. |
| 78 | Волейбол |  | С.У., Г.М. | Двусторонняя игра в волейбол. |
| 79 | Баскетбол |  | С.У., Г.М. | Комбинации из изученных элементов техники баскетбола. |
| 80 | Баскетбол |  | С.У., Г.М. | Баскетбол по основным правилам. |
| 81 | Баскетбол |  | С.У.,Г.М. | Двусторонняя игра в баскетбол. |
| 82 | ОРУ (общая выносливость) |  | С.У., Г.М. | Бег 2000 м. |
| 83 | Лёгкая атлетика( скоростно – силовые качества) |  | С.У.,Ф.М. | Т\Б на уроках легкой атлетики.  Совершенствование кроссового бега без учета времени. |
| 84 | ОРУ (скорость) |  | У.У., П.М. | Бег на 400 м. |
| 85 | Лёгкая атлетика (скорость) |  | У.У.,  Г.М. | Бег на 100 м. |
| 86 | ОРУ (скоростная выносливость) |  | С.У., Ф.М.  Г.М. | Повторение пробегания 30 м. – 3-4 раза, 60 м. – 3-4 раза |
| 87 | Лёгкая атлетика (скоростная выносливость) |  | С.У., П.М.  И.М. | Закрепление техники прыжков в длину способом «согнув ноги» и «прогнувшись» |
| 88 | Лёгкая атлетика (скоростно – силовые качества) |  | У.У.,  С.У. | Зачетный урок по прыжкам в длину с разбега. |
| 89 | ОРУ (сила) |  | У.У., П.М.  С.У. | ОРУ для плечевого пояса.  Подтягивание на перекладине. |
| 90 | ОРУ (скоростно – силовые качества) |  | У.У., П.М. | Прыжковые упражнения.  Прыжки в длину с места. |
| 91 | ОРУ (выносливость) |  | У.У., Г.М. | Бег 1000 м.  Учетный урок. |
| 92 | Лёгкая атлетика (выносливость) |  | У.У., Г.М. | Бег 2000 м. |
| 93 | ОРУ (сила) |  | У.У., Г.М. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. |
| 94 | Лёгкая атлетика (скорость) |  | С.У., Г.М. | Эстафетный бег 4х100 м. |
| 95 | Футбол |  | С.У.  Г.М. | Двусторонняя игра. |
| 96 | ОРУ (координация) |  | С.У.,  У.У., П.М. | Челночный бег с преодолением препятствий, с ведением и без ведения мяча. |
| 97 | ОРУ (сила) |  | С.У., П.М. | Подтягивание. Лазание по гимнастической лестнице без помощи ног. |
| 98 | ОРУ (скоростная выносливость) |  | С.У., И.М., Г.М., Н.У. | Прыжки со скакалкой 1 мин., 4 повтора. |
| 99 | ОРУ (координация) |  | У.У., С.У. | Метание мяча в цель. |
| 100 | ОФ (общая выносливость) |  | С.У., Ф.М. | Равномерный бег 12-15 мин. |
| 101 | ОРУ |  | С.У., Г.М. | Сдача нормативов ГТО. |
| 102 | Итоговый урок |  |  | Подведение итогов учебного года. |

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

**11класс (34 недель, 3 часа в неделю, 102 часов в год)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Разделы программы** | **Дата проведения** | **Вид урока** | **Темы уроков** |
| 1 | Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры |  | В.У,  Ф.М. | Вводный инструктаж по т/б, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физкультуры. |
| 2 | ОРУ (выносливость) |  | С.У., Ф.М. | Равномерный бег на 800 м., ОРУ на закрепление общей выносливости. |
| 3 | ОРУ (координация) |  | С.У., П.М. | Закрепление техники челночного бега 3х10 м. (4-5 повторения) |
| 4 | ОРУ (выносливость) |  | С.У., Г.М. | Равномерный бег на 1000 м. |
| 5 | ОРУ (скорость) |  | С.У., П.М. | Бег на 60 м. (3-4 повторения) |
| 6 | ОРУ (сила) |  | С.У., П.М. | Совершенствование подтягивания на перекладине. ОРУ на развитие силы. |
| 7 | ОЗ |  | С.У.,Н.У. | Теория «Здоровый образ жизни, о вреде дурных привычек» |
| 8 | ОРУ (л/атлетика) |  | Ф.М. | Совершенствование техники прыжка в высоту с 13 – 15 м. разбега. |
| 9 | Определение уровня ОФК (скорость, сила) |  | У.У., П.М. | Бег на 60 м. с максимальной интенсивностью. Подтягивание на перекладине. |
| 10 | Определение уровня ОФК (силовая выносливость) |  | У.У., П.М. | Наклон вперед из положения сидя. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 с. |
| 11 | Определение уровня ОФК (выносливость) |  | У.У., Ф.М. | Бег на 1000 м. с фиксированием результата. |
| 12 | Определение уровня ОФК (сила) |  | У.У., Ф.М., Г.М. | Прыжки в длину с места. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. |
| 13 | Футбол |  | Г.М., С.У. | Т/Б на уроках спортивных игр. Совершенствование техники ударов по неподвижному и летящему мячу, остановка мяча. |
| 14 | Футбол |  | П.М., С.У. | Совершенствование ударов головой (серединой лба и боковой частью лба в прыжке и с разбега) |
| 15 | Футбол |  | И.М., С.У | Остановка мяча грудью. Отбор мяча. |
| 16 | Футбол |  | С.У., И.М., | Совершенствование обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу. |
| 17 | Футбол |  | С.У., Г.М. | Двусторонняя игра в футбол по основным правилам. |
| 18 | Футбол |  | С.У., Г.М. | Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся. |
| 19 | Лёгкая атлетика |  | С.У., И.М | Т/Б на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. |
| 20 | Лёгкая атлетика |  | С.У., Г.М | Эстафетный бег 4х100 м. |
| 21 | ОРУ (координация) |  | С.У., Ф.М | Общеразвивающие упражнения в форме ритмической гимнастики. |
| 22 | Лёгкая атлетика  (спринтерский бег) |  | С.У., П.М. | Бег на 200 м. на результат. |
| 23 | Лёгкая атлетика  (прыжки в длину) |  | С.У., П.М | Совершенствование прыжков. |
| 24 | Лёгкая атлетика  (прыжки в высоту) |  | С.У., П.М. | Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега (способ «ножницы») |
| 25 | Лёгкая атлетика  (метание). |  | П.М.,С.У. | Совершенствование техники метания гранаты 700 г на точность, дальность. |
| 26 | Лёгкая атлетика  (выносливость) |  | С.У.,  Г.М. | Совершенствование бега на 2000 м. |
| 27 | ОРУ (координация) |  | С.У.,  Г.М. | Челночный бег 3х10 м. (3-4 повторения) |
| 28 | Баскетбол |  | У.У., П.М. | Т\Б на уроках спортивных игр. Совершенствование передач двумя руками, одной, сверху, снизу с отскоком от плеча. |
| 29 | Баскетбол |  | С.У.,Г.М.  Н.У. | Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. |
| 30 | Баскетбол |  | С.У.,Г.М. | Совершенствование варианты бросков в корзину в движении. |
| 31 | Баскетбол |  | С.У.,Г.М., | Двусторонняя игра в баскетбол. |
| 32 | Баскетбол |  | С.У.,Г.М., | Совершенствование тактики в нападении (стремительное нападение) |
| 33 | Баскетбол |  | С.У.,И.М. | Совершенствование тактика защиты. Защита против игрока с мячом и без мяча. |
| 34 | Баскетбол |  | С.У.,Г.М.,  И.М. | Совершенствование вырывание, выбивание. Перехват, накрывание в баскетболе. |
| 35 | Волейбол |  | С.У.,Г.М.,  И.М. | Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений. |
| 36 | Волейбол |  | С.У.,  И.М. | Совершенствование техники приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. |
| 37 | Волейбол |  | С.У.,  И.М., П.М. | Совершенствование прямой верхней передачи. |
| 38 | Волейбол |  | С.У.,И.М.,  Н.У., См.У. | Совершенствование прямого нападающего удара. |
| 39 | Волейбол |  | С.У.,И.М. | Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. |
| 40 | Волейбол |  | С.У., П.М.  И.М. | Совершенствование приёма мяча одной рукой с падением вперёд и скольжением на груди – животе. |
| 41 | Волейбол |  | С.У.,  Н.У., Г.М. | Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка. |
| 42 | Волейбол |  | С.У., Н.У., И.М., Г.М. | Совершенствование техники нападения – индивидуальные. Групповые и командные действия. |
| 43 | Волейбол |  | С.У., Н.У.  Г.М. | Совершенствование тактики защиты – индивидуальные, групповые, командные действия. |
| 44 | Волейбол |  | С.У. Г.М | Игры по правилам волейбола. |
| 45 | Волейбол. |  | С.У., Г.М. | Двусторонняя игра в волейбол. |
| 46 | Волейбол |  | С.У., Г.М. | Двусторонняя игра в волейбол. |
| 47 | ОРУ (выносливость) |  | С.У., Ф.М. | Бег в равномерном темпе до 12 минут. |
| 48 | ОРУ (выносливость) |  | У.У., Ф.М. | Бег в равномерном темпе до 15 минут. |
| 49 | Футбол |  | Г.М., С.У. | Т/Б на уроках спортивных игр. Закрепление техники ударов по неподвижному и летящему мячу, остановка мяча. |
| 50 | Футбол |  | С.У., И.М., | Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу. |
| 51 | Футбол |  | С.У., Г.М. | Двусторонняя игра в футбол по основным правилам. |
| 52 | Баскетбол |  | У.У., П.М. | Совершенствование передач двумя руками, одной, сверху, снизу с отскоком от плеча. |
| 53 | Баскетбол |  | С.У.,Г.М.  Н.У. | Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. |
| 54 | Баскетбол |  | С.У.,Г.М. | Совершенствование варианты бросков в корзину в движении. |
| 55 | Баскетбол |  | С.У.,Г.М., | Двусторонняя игра в баскетбол. |
| 56 | Баскетбол |  | С.У.,Г.М., | Совершенствование тактики в нападении (стремительное нападение) |
| 57 | Баскетбол |  | С.У.,И.М. | Совершенствование тактика защиты. Защита против игрока с мячом и без мяча. |
| 58 | Баскетбол |  | С.У.,Г.М.,  И.М. | Совершенствование вырывание, выбивание. Перехват, накрывание в баскетболе. |
| 59 | Волейбол |  | С.У.,Г.М.,  И.М. | Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений. |
| 60 | Волейбол |  | С.У.,  И.М. | Совершенствование техники приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. |
| 61 | Волейбол |  | С.У.,  И.М., П.М. | Совершенствование прямой верхней передачи. |
| 62 | Волейбол |  | С.У.,И.М.,  Н.У., См.У. | Совершенствование прямого нападающего удара. |
| 63 | Волейбол |  | С.У.,И.М. | Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками. |
| 64 | Волейбол |  | С.У., П.М.  И.М. | Совершенствование приёма мяча одной рукой с падением вперёд и скольжением на груди – животе. |
| 65 | Волейбол |  | С.У.,  Н.У., Г.М. | Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка. |
| 66 | Волейбол |  | С.У., Н.У., И.М., Г.М. | Совершенствование техники нападения – индивидуальные. Групповые и командные действия. |
| 67 | Волейбол |  | С.У., Н.У.  Г.М. | Совершенствование тактики защиты – индивидуальные, групповые, командные действия. |
| 68 | Волейбол |  | С.У. Г.М | Игры по правилам волейбола. |
| 69 | Волейбол. |  | С.У., Г.М. | Двусторонняя игра в волейбол. |
| 70 | Волейбол |  | С.У., Г.М. | Двусторонняя игра в волейбол. |
| 71 | ОРУ (скоростная выносливость) |  | С.У.,У.У.,  Г.М. | Т/Б на уроках легкой атлетики. Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 мин. |
| 72 | ОРУ (скоростно – силовые качества) |  | С.У.,Г.М. | Упражнения с набивными мячами с максимальной интенсивностью. |
| 73 | ОРУ (скоростно – силовые качества) |  | С.У., П.М. | Совершенствование игровых упражнений с набивными мячами. |
| 74 | ОРУ (координация) |  | С.У., И.М. | Совершенствование техники метания мяча в цель. |
| 75 | ОРУ (скоростно – силовые качества) |  | С.У., П.М. | Совершенствование техники прыжка с места. |
| 76 | Волейбол |  | С.У., Г.М. | Т/Б на уроках спортивных игр. Комбинации из изученных элементов техники волейбола. |
| 77 | Волейбол |  | С.У., Г.М. | Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам. |
| 78 | Волейбол |  | С.У., Г.М. | Двусторонняя игра в волейбол. |
| 79 | Баскетбол |  | С.У., Г.М. | Комбинации из изученных элементов техники баскетбола. |
| 80 | Баскетбол |  | С.У., Г.М. | Баскетбол по основным правилам. |
| 81 | Баскетбол |  | С.У.,Г.М. | Двусторонняя игра в баскетбол. |
| 82 | ОРУ (общая выносливость) |  | С.У., Г.М. | Т\Б на уроках легкой атлетики.  Совершенствование кроссового бега без учета времени. |
| 83 | ОРУ (скорость) |  | У.У., П.М. | Бег на 400 м. |
| 84 | Лёгкая атлетика (скорость) |  | У.У.,  Г.М. | Бег на 300 м. |
| 85 | ОРУ (скоростная выносливость) |  | С.У., Ф.М.  Г.М. | Теория «Физическая подготовленность». |
| 86 | Лёгкая атлетика (скоростная выносливость) |  | С.У., П.М.  И.М. | Совершенствование техники прыжков в длину способом «согнув ноги» и «прогнувшись» |
| 87 | Лёгкая атлетика (скоростно – силовые качества) |  | У.У.,  С.У. | Зачетный урок по прыжкам в длину с разбега. |
| 88 | ОРУ (сила) |  | У.У., П.М.  С.У. | ОРУ для плечевого пояса.  Подтягивание на перекладине. |
| 89 | ОРУ (скоростно – силовые качества) |  | У.У., П.М. | Прыжковые упражнения.  Прыжки в длину с места. |
| 90 | ОРУ (выносливость) |  | У.У., Г.М. | Бег 1000 м.  Учетный урок. |
| 91 | Лёгкая атлетика (выносливость) |  | У.У., Г.М. | Бег 3000 м. |
| 92 | ОРУ (сила) |  | У.У., Г.М. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. |
| 93 | Лёгкая атлетика (скорость) |  | С.У., Г.М. | Эстафетный бег 4х100 м. |
| 94 | Футбол |  | С.У.  Г.М. | Двусторонняя игра. |
| 95 | ОРУ (координация) |  | С.У.,  У.У., П.М. | Челночный бег с преодолением препятствий, с ведением и без ведения мяча. |
| 96 | ОРУ (сила) |  | С.У., П.М. | Подтягивание. Лазание по гимнастической лестнице без помощи ног. |
| 97 | ОРУ (скоростная выносливость) |  | С.У., И.М., Г.М., Н.У. | Прыжки со скакалкой 1 мин., 4 повтора. |
| 98 | ОРУ (координация) |  | У.У., С.У. | Метание мяча в цель. |
| 99 | ОФ (общая выносливость) |  | С.У., Ф.М. | Равномерный бег 12-15 мин. |
| 100 | ОРУ (силовая выносливость) |  | С.У., П.М. | Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений, лазание по канату. |
| 101 | ОРУ |  | С.У., Г.М. | Сдача нормативов ГТО. |
| 102 | Итоговый урок |  |  | Подведение итогов уч. года. |

**Тип урока:**

- уроки ознакомления с новым материалом (Н.У.);

- смешанные уроки (См.У.);

- учётные уроки (У.У.);

- уроки совершенствования с выполнением пройденного материала (С.У.).

**Методы ведения урока:**

- фронтальный (Ф.М.);

- поточный (П.М.);

- групповой (Г.М.);

- индивидуальный (И.М.).

**Приложение 3**

**Критерии и нормы оценивания уровня подготовки учащихся Знания**

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

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

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

**Оценка «4»** ставится за ответ,в котором допущены небольшие неточности инезначительные ошибки.

**Оценка «3»** учащийся получает за ответ,в котором отсутствует логическаяпоследовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания в своём опыте.

**Оценка «2»** выставляется за плохое понимание и знание теоретического иметодического

материала.

**Техника владения двигательными умениями и навыками**

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

**Оценка «5»** выставляется:движение или отдельные его элементы выполненыправильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив

**Оценка «4»** -при выполнении ученик действует так же,как и в предыдущем случае,но допустил не более двух незначительных ошибок.

**Оценка «3»** -двигательное действие в основном выполнено правильно,но допущенаодна 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»** выставляется,если движение или отдельные его элементы выполненынеправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

**Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

**Оценка «5»** -учащийся умеет: –самостоятельно организовать место занятий;

– подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;

– контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

**Оценка «4»** -учащийся: –организует место занятий в основном самостоятельно,лишь с незначительной помощью;

– допускает незначительные ошибки в подборе средств;

– контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

**Оценка «3»** -более половины видов самостоятельной деятельности выполнены спомощью учителя или не выполняется один из пунктов.

**Оценка «2»** -учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

**Уровень физической подготовленности учащихся**

**Оценка «5**»выставляется:исходный показатель соответствует высокому уровнюподготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

**Оценка «4»** выставляется:исходный показатель соответствует среднему уровнюподготовленности и достаточному темпу прироста в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

**Оценка «3**»выставляется:исходный показатель соответствует низкому уровню

подготовленности и незначительному приросту в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

**Оценка «2**»выставляется:учащийся не выполняет обязательный минимум пофизической подготовленности, предусмотренный программой по физической культуре, которая отвечает требованиям государственного стандарта, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

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

**Приложение 4**

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение:**

**- для предметных результатов**

1. Стандарт основного общего образования по физической культуре
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая куль­тура. 1-11 классы
3. Авторская программа по физической культуре В. И. Лях.- М.: Просвещение, 2012
4. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха:

5. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 10-11 классы/ Под общ.ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.

7. М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 10-11 классы. Пособие для учителя/на сайте издательства по адресу: http://[www.ргоsv.гu/](http://www.ргоsv.гu/) еbооks/Vilenskii\_Fiz-ra\_10-11kl/index.html

8. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/на сайте издательства «Просвещение» по адресу:http://www.prosv.ru/ebooks/Lah\_Fiz-ra\_10-11/index.html

9. В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль 10-11 классы (серия «Текущий контроль»).

**- для метапредметных результатов**

1. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).

2. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

3. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

4. В. А. Лепёшкин. Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1-11 классы: методическое пособие. – М.: Дрофа, 2012

Оборудование и спортивный инвентарь в количестве, необходимом для освоения ОП ООО.