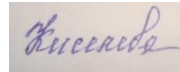


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нишнекулойская средняя школа»
Верховажского района Вологодской области**

Принята

на заседании педагогического
совета №1
32908.2022 года

Согласована



Заместитель директора по УВР

О.А. Киселева

29.08.2022 года



Приказ № 45 от 29.08.2022 года

**Рабочая программа
по физической культуре
для 10-11 классов
(Базовый уровень)**

Составитель: Шутов Алексей Владимирович,
учитель физической культуры,
первая квалификационная категория

**д.Урусовская
2022 год**

Введение

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- ФГОС СОО (Приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 года № 413, с изменениями и дополнениями),
- Приказа Министерства просвещения РФ от 11 декабря 2020 г. № 712 “О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся”,
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 28.12.2018 г. №345 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего и основного общего образования»,
- Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение. 2016).
- Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ по отдельным учебным предметам, курсам, в том числе внеурочной деятельности по реализации ФГОС НОО, ФГОС ООО, ФГОС СОО в МБОУ «Нижекулойская средняя школа»
- Основной общеобразовательной программы среднего общего образования МБОУ «Нижекулойская средняя школа» на 2019-2021 г.г.
- Учебного плана в 10-11 классах естественнонаучного профиля МБОУ «Нижекулойская средняя школа»

Целью изучения физической культуры на уровне среднего общего образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- На содействие гармоничному развитию личности, выработку умения использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья. Противостояние стрессам;
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- Формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- Углубленное представление об основных видах спорта;
- Закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время.

Рабочая программа обеспечена учебником:

Физическая культура.10-11 классы/под ред. В.И. Ляха.- М.: Просвещение, 2019 год

В соответствии с учебным планом МБОУ «Нижекулойская средняя школа» на изучение предмета отводится по 3 часа в неделю , 102 часа в год (34 учебные недели), за 2 года – 204 часа.

В период чрезвычайных ситуаций, погодных условий, введение карантинных мероприятий по заболеваемости гриппом, ОРВИ и другими инфекционными заболеваниями, образовательный процесс осуществлять с использованием дистанционных технологий, «электронных дневников», социальных сетей и других форм.

При необходимости в течение учебного года учитель может внести в программу коррективы: изменять последовательность уроков внутри темы, переносить сроки контрольных работ, имея на это объективные причины.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению. они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы. К ним относится сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознания и экологической культуры

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия:

Учащийся научится:

- определять самостоятельно цели деятельности и составлять планы деятельности.
- самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность, использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности, выбирать стратегии в различных ситуациях.
- принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Учащийся получит возможность научиться:

- владения навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем, способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применение различных методов познания. оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;
- самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия:

Учащийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;
- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
- устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

Учащийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
- самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;
- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Учащийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

Учащийся получит возможность научиться:

- учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;
- при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;
- аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;
- последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты:

Учащийся научится:

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

- овладеть современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболевания.
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- характеризовать основные физические качества и различать их между собой.

Учащийся получит возможность научиться:

- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выявлять связь физической культуры с трудом

Способы физкультурной деятельности

Учащийся научится:

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
- измерять показатели физического развития и физической подготовленности;
- вести систематические наблюдения за их динамикой;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.

Учащийся получит возможность научиться:

- составлять индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.
- Планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Физическое совершенствование

Учащийся научится:

- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Учащийся получит возможность научиться:

- фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять передвижения на лыжах.

Учащийся 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим
- 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 движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся получит возможность научиться:

- современное олимпийское и физкультурно-массовое движение (на примере движения «спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.
- 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 с 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 учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание учебного предмета

Содержание учебного предмета включает 136 часов, по 68 часов в год.

Основы двигательной физкультурной деятельности

Лёгкая атлетика (36 ч)

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цель; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками.

Гимнастика (20 ч)

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов. Опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лыжная подготовка (28 ч)

Терминология лыжных ходов. Техника безопасности на занятиях. Влияние лыжной подготовки на телосложение человека, укрепление здоровья. Самоконтроль и дозирование нагрузки. Совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции

Спортивные игры (52ч)

Баскетбол. (32 ч) Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психо - химические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите в баскетболе.

Волейбол. (20 ч) Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психо-химические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите в волейболе.

Календарно-тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ урока	Тема урока	10 класс (68 ч)	Реализация воспитательного потенциала	Кол - во час
	1 четверть			18 ч
	Лёгкая атлетика			8 ч
1	1. Техника безопасности в местах занятий по физическому воспитанию. Самоконтроль на занятиях.		Беседы о различных теоретических знаниях, приобретение умений, навыков в области физической культуры. Формирование понятия: условия для сохранения здоровья. Развитие двигательных способностей. Приобщение к самостоятельным занятиям. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам.	1
2	2. Совершенствование техники спринтерского бега. Техника финиширования. Бег 30м,60м на скорость.			1
3	3. Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 100м на скорость.			1
4	4. Ускорения с высокого старта. Бег 200м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега			1
5	5. Тактика бега на средние дистанции. Бег 400м.			1
6	6. Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафетный бег 4х70 м. Правила соревнований.			1
7	7. Развитие выносливости - кроссовая подготовка. Бег 2000м. Совершенствование техники метания гранаты.			1
8	8. Челночный бег 3*10м. Развитие двигательных способностей. Совершенствование техники прыжка в длину с места.			1
	Спортивные игры: баскетбол			10 ч
9	1. Правила безопасности в баскетболе. Жесты судьи.		Приобретение через рассказ теоретических знаний, умений, навыков в области физической культуры Развитие двигательных качеств: быстроты, ловкости в игровой деятельности. Воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых	1
10	2. Комбинация элементов: перемещение игрока, стойка, поворот.			1
11	3. Ловля мяча от щита с сопротивлением защитника.			1
12	4. Нападение быстрым прорывом, с изменением позиций.			1

13	5. Совершенствовать бросок с двух шагов. Броски по кольцу с разных точек.	качеств.	1
14	6. Взаимодействие трех игроков. Позиционное нападение со сменой мест.		1
15	7. Броски одной рукой от плеча в прыжке		1
16	8. Переход в защиту, техника перехвата мяча в защите.		1
17	9. Позиционное нападение через заслон, личная защита.		1
18	10. Техника штрафного броска. Эстафеты с элементами баскетбола.		1
	2 четверть		14 ч
	Гимнастика		10 ч
19	1. Техника безопасности на уроках гимнастики. Перестроения и повороты в движении. Акробатика.	Рассказ о технике безопасности при занятиях гимнастикой. Формирование основ знаний о личной гигиене. Овладение основами разнообразных жизненно важных движений. Воспитывать культуру взаимодействия, эстетику внешнего вида.	1
20	2. Поворот в движении по команде «Кругом». Акробатика. Совершенствование прыжков на скакалке.		1
21	3. Совершенствование элементов акробатики		1
22	4. Акробатика: кувырки и стойки.		1
23	5. Комбинации элементов акробатики.		1
24	6. Упражнения для развития гибкости. Опорный прыжок через козла		1
25	7. Совершенствование опорного прыжка через козла.		1
26	8. Круговая тренировка: акробатика, опорный прыжок		1
27	9. Совершенствование подтягиванию в висе, акробатике, гибкости. Тест на гибкость, подтягивание, пресс.		1
28	10. Стойки и силовые упражнения. Полоса препятствий		1
	Спортивные игры: волейбол		4 ч
29	1. Техника безопасности в волейболе. Жесты судьи.	Беседа о формировании ценности здорового и безопасного образа жизни.	1
30	2. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке.		1
31	3. Верхний и нижний прием мяча		1
32	4. Совершенствование техники подачи мяча		1
	3 четверть		20 ч
	Лыжная подготовка		14 ч
33	1. Теория. Техника безопасности.	Показ презентации: воспитывать уважение к	1
34	2. Совершенствование попеременных ходов.		1

35	3. Совершенствование одновременного бесшажного хода.	Отечеству, знакомить с современным спортивным движением и великими российскими спортсменами. Развитие выносливости для оздоровления организма, укрепления иммунитета. Воспитывать навыки самоорганизации, взаимопомощи.	1	
36	4. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).		1	
37	5. Совершенствование техники поворотов.		1	
38	6. Техника конькового хода.		1	
39	7. Совершенствование подъемов.		1	
40	8. Совершенствование конькового хода.		1	
41	9. Закрепление спуска в основной стойке.		1	
42	10. Техника торможений упором, плугом.		1	
43	11. Упражнения на спуске. Лыжные эстафеты.		1	
44	12. Прохождение дистанции на время.		1	
45	13. Закрепление работы ног в коньковом ходе.		1	
46	14. Совершенствование спусков и подъемов.		1	
	Спортивные игры: волейбол			6 ч
47	5. Верхний и нижний прием мяча		Рассказывать об уважительном и заботливом отношении к товарищам, членам семьи, взаимодействовать в команде. Развивать координацию движений с помощью основных технических действий.	1
48	6. Совершенствование техники подачи мяча	1		
49	7. Верхняя прямая подача	1		
50	8. Прием мяча после подачи.	1		
51	9. Взаимодействия игроков передней линии.	1		
52	10. Нападающий удар при встречных передачах.	1		
	4 четверть		16 ч	
	Спортивные игры: баскетбол		6 ч	
53	12. Совершенствовать бросок с двух шагов. Броски по кольцу с разных точек.	Игровая деятельность: способствовать проявлению дисциплинированности и уважению к товарищам по команде и соперникам. Закреплять правила игры, культуру взаимодействия. Способствовать разносторонней физической подготовке.	1	
54	13. Взаимодействие трех игроков. Позиционное нападение со сменой мест.		1	
55	14. Броски одной рукой от плеча в прыжке		1	
56	15. Переход в защиту, техника перехвата мяча в защите.		1	
57	16. Позиционное нападение через заслон, личная защита.		1	
58	17. Техника штрафного броска. Эстафеты с элементами баскетбола.		1	
	Лёгкая атлетика			10 ч
59	9. Техника безопасности. Совершенствование прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.		Рассказывать об организации самостоятельных занятий по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координации,	1
60	10. Челночный бег. Самоконтроль. Прыжок в длину с места.	1		
61	11. Бег на короткие дистанции. Дозирование нагрузки.	1		
62	12. Бег с ускорениями на 100, 200м	1		
63	13. Тактика бега на средние дистанции.	1		

64	14. Совершенствование техники метания	силы, скорости, выносливости, гибкости). Воспитывать волевые качества.	1
65	15. Метание гранаты на дальность.		1
66	16. Бег в медленном темпе. Развитие выносливости.		1
67	17. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.		1
68	18. Учет метания гранаты. Эстафетный бег по кругу.		1
	Промежуточная система аттестации: зачет		
	Итого		68 ч

Календарно - тематическое планирование 11 класс (68 часов)

№ урока	Тема урока	Реализация воспитательного потенциала	Кол - во часов
	1 четверть		18 ч
	Лёгкая атлетика		8 ч
1	1. Техника безопасности в местах занятий по физическому воспитанию. Самоконтроль на занятиях.	Беседы о различных теоретических знаниях, приобретение умений, навыков в области физической культуры.	1
2	2. Совершенствование техники спринтерского бега. Техника финиширования. Бег 30м,60м на скорость.	Формирование понятия: условия для сохранения здоровья. Развитие двигательных способностей.	1
3	3. Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 100м на скорость.	Приобщение к самостоятельным занятиям.	1
4	4. Ускорения с высокого старта. Бег 200м. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам.	1
5	5. Тактика бега на средние дистанции. Бег 400м.		1
6	6. Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафетный бег 4x70 м. Правила соревнований.		1
7	7. Развитие выносливости - кроссовая подготовка. Бег 2000м. Совершенствование техники метания гранаты.		1
8	8. Челночный бег 3*10м. Совершенствование техники прыжка в длину с места.		1
	Спортивные игры: баскетбол		10 ч
9	1. Правила безопасности в баскетболе. Жесты судьи.	Приобретение через рассказ теоретических знаний,	1

10	2. Комбинация элементов: перемещение игрока, стойка, поворот.	умений, навыков в области физической культуры Развитие двигательных качеств: быстроты, ловкости в игровой деятельности. Воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых качеств.	1
11	3. Ловля мяча от щита с сопротивлением защитника.		1
12	4. Нападение быстрым прорывом, с изменением позиций.		1
13	5. Совершенствовать бросок с двух шагов. Броски по кольцу с разных точек.		1
14	6. Взаимодействие трех игроков. Позиционное нападение со сменой мест.		1
15	7. Броски одной рукой от плеча в прыжке		1
16	8. Переход в защиту, техника перехвата мяча в защите.		1
17	9. Позиционное нападение через заслон, личная защита.		1
18	10. Техника штрафного броска. Эстафеты с элементами баскетбола.		1
	2 четверть		
	Гимнастика		10 ч
19	1. Техника безопасности на уроках гимнастики. Перестроения и повороты в движении. Акробатика.	Рассказ о технике безопасности при занятиях гимнастикой. Формирование основ знаний о личной гигиене. Овладение основами разнообразных жизненно важных движений. Воспитывать культуру взаимодействия, эстетику внешнего вида.	1
20	2. Поворот в движении по команде «Кругом». Акробатика. Совершенствование прыжков на скакалке.		1
21	3. Совершенствование элементов акробатики		1
22	4. Акробатика: кувырки и стойки.		1
23	5. Комбинации элементов акробатики.		1
24	6. Упражнения для развития гибкости. Опорный прыжок через козла		1
25	7. Совершенствование опорного прыжка через козла.		1
26	8. Круговая тренировка: акробатика, опорный		1
27	9. Совершенствование подтягиванию в висе, акробатике, гибкости. Тест на гибкость, подтягивание, пресс.		1
28	10. Стойки и силовые упражнения. Полоса препятствий		1
	Спортивные игры: волейбол		4 ч
29	1. Техника безопасности в волейболе. Жесты судьи.	Беседа о формировании ценности здорового и безопасного образа жизни.	1
30	2. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке.		1

31	3. Верхний и нижний прием мяча		1
32	4. Совершенствование техники подачи мяча		1
	3 четверть		20 ч
	Лыжная подготовка		14 ч
33	1. Теория. Техника безопасности.	Показ презентации: воспитывать уважение к Отечеству, знакомить с современным спортивным движением и великими российскими спортсменами. Развитие выносливости для оздоровления организма, укрепления иммунитета. Воспитывать навыки самоорганизации, взаимопомощи.	1
34	2. Совершенствование попеременных ходов.		1
35	3. Совершенствование одновременного бесшажного хода.		1
36	4. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).		1
37	5. Совершенствование техники поворотов.		1
38	6. Техника конькового хода.		1
39	7. Совершенствование подъемов.		1
40	8. Совершенствование конькового хода.		1
41	9. Закрепление спуска в основной стойке.		1
42	10. Техника торможений упором, плугом.		1
43	11. Упражнения на спуске. Лыжные эстафеты.		1
44	12. Прохождение дистанции на время.		1
45	13. Закрепление работы ног в коньковом ходе.		1
46	14. Совершенствование спусков и подъемов.		1
	Спортивные игры: волейбол		6 ч
47	5. Верхний и нижний прием мяча	Рассказывать об уважительном и заботливом отношении к товарищам, членам семьи, взаимодействовать в команде. Развивать координацию движений с помощью основных технических действий.	1
48	6. Совершенствование техники подачи мяча		1
49	7. Верхняя прямая подача		1
50	8. Прием мяча после подачи.		1
51	9. Взаимодействия игроков передней линии.		1
52	10. Нападающий удар при встречных передачах.		1
	4 четверть		16 ч
	Спортивные игры: баскетбол		6 ч
53	12. Совершенствовать бросок с двух шагов. Броски по кольцу с разных точек.	Игровая деятельность: способствовать проявлению дисциплинированности и уважению к товарищам по команде и соперникам. Закреплять правила игры, культуру взаимодействия. Способствовать разносторонней физической подготовке.	1
54	13. Взаимодействие трех игроков. Позиционное нападение со сменой мест.		1
55	14. Броски одной рукой от плеча в прыжке		1
56	15. Переход в защиту, техника перехвата мяча в защите.		1
57	16. Позиционное нападение через заслон, личная защита.		1
58	17. Техника штрафного броска. Эстафеты с элементами баскетбола.		1
	Лёгкая атлетика		
59	9. Техника безопасности. Совершенствование	Рассказывать об	1

	прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	организации самостоятельных занятий по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координации, силы, скорости, выносливости, гибкости). Воспитывать волевые качества.	
60	10. Челночный бег. Самоконтроль. Прыжок в длину с места.		1
61	11. Бег на короткие дистанции. Дозирование нагрузки.		1
62	12. Бег с ускорениями на 100, 200м		1
63	13. Тактика бега на средние дистанции.		1
64	14. Совершенствование техники метания		1
65	15. Метание гранаты на дальность.		1
66	16. Бег в медленном темпе. Развитие выносливости.		1
67	17. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.		1
68	18. Учет метания гранаты. Эстафетный бег по кругу.	1	
	Промежуточная система аттестации: зачет		
	Итого		68 ч
	Всего за два года		136 ч

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет
 Нормативы по физкультуре за 10 класс

Упражнения, 10 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3x10 м, сек	7,7	8,0	8,3	8,8	9,0	9,3
Бег 30 м, с	4,7	5,2	5,7	5,0	5,8	6,0
Бег 100 м, с	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 2 км, мин				10,20	11,15	12,10
Бег 3 км метров, мин	12,40	13,30	14,30			

Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,10
Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	без учета времени		
Прыжки в длину с места, см	220	210	190	185	170	160
Подтягивание на перекладине	12	10	7			
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	3	2	1			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	10	7	4			
Лазание по канату без помощи ног, м	5	4	3			
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	52	47	42	40	35	30
Прыжки на скакалке, за 1 мин	145	130	120	150	120	115

Нормативы по физкультуре за 11 класс

Упражнения, 11 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3x10 м, сек	7.5	7.9	8.1	8.6	8.8	9.0
Бег 30 м, с	4,5	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 100 м, с	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2 км, мин				10,00	11,10	12,20
Бег 3 км метров, мин	12,20	13,00	14,00			
Бег на лыжах 1 км, мин	4,30	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00

Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	без учета времени		
Бег на лыжах 10 км, мин	без учета времени					
Прыжки в длину с места, см	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на перекладине	14	11	8			
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	4	3	2			
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя, см	15	13	8	24	20	13
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	12	10	7			
Наклон вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	55	49	45	42	36	30
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	70	65	55	80	75	65
Прыжки на скакалке, за 60 секунд	140	125	110	145	125	110

Текущая оценка за выполнение норматива выставляется за работу на уроке (в день проведения урока).

Критерии и оценивание техники владения двигательными действиями (практические упражнения)

5 («отлично») выставляется, когда двигательное действие выполнено правильно (точно и адекватно), уверенно и легко.

4 («хорошо») выставляется, когда движение выполнено в целом правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движения.

3 («удовлетворительно») выставляется если ученик получает тогда, когда совершает одну грубую ошибку, ведущую к искажению основы техники движений или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения.

2 («неудовлетворительно») выставляется, когда двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении техники движения.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки при выполнении практических упражнений:

- мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении;

- значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения

структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения;

- грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Текущая оценка за выполнение практических упражнений выставляется за работу на уроке (в день проведения урока).

Критерии оценивания тестов

Тест используется с целью проверки домашнего задания, а также ранее изученного материала. Тестирование проводится в начале урока и занимает не более ¼ части урока. Иногда работа с тестом дается на весь урок.

Отметка «5» выставляется за 100% – 85% выполнения работы;

Отметка «4» выставляется за 84% – 68% выполнения работы;

Отметка «3» выставляется за 67% – 51% выполнения работы;

Отметка «2» выставляется за 50% и менее.

Примерный тест по теме «Волейбол» для 10 класса

1. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта? А) в 1956 г.
Б) в 1957 г.
В) в 1958 г.
Г) в 1959 г.
2. Волейбол как спортивная игра появился в конце 19 века в... А) Канаде
Б) Японии
В) США
Г) Германии
3. Укажите полный состав волейбольной команды:
А) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач Б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач В) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач Г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
4. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону....
А) 2
Б) 3
В) 5
Г) 6
5. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону? А) произвольно
Б) по часовой стрелке
В) против часовой стрелки Г) по указанию тренера
6. «ЛИБЕРО» в волейболе – это... А) игрок защиты

- Б) игрок нападения В)
капитан командыГ)
запасной игрок
7. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе?А) да,
по указанию тренера
Б) нет
В) да, по указанию судьи
Г) да, но только в начале каждой партии
8. Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в
продолжение нескольких перерывов?
А) максимум 3
Б) максимум 8
В) максимум 6
Г) максимум 9
9. Ошибками в волейболе считаются...А)
«три удара касания»
Б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»
В) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мячаГ) мяч
соприкоснулся с любой частью тела
10. Поддача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в
течении...
А) 3 секунд
Б) 5 секунд
В) 6 секунд
Г) 8 секунд
11. Высота волейбольной сетки для мужских команд:А) 2 м
44 см
Б) 2 м 43 см
В) 2 м 45 см
Г) 2 м 24 см
12. Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?А) да
Б) нет
В) только при высокой температуре воздухаГ) только
при высокой влажности воздуха
13. «Бич – волей» - это:
А) игровое действие Б)
пляжный волейболВ)
подача мяча
Г) прием мяча
14. Высота волейбольной сетки для женских команд:А) 2 м
44 см
Б) 2 м 43 см
В) 2 м 45 см
Г) 2 м 24 см
15. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся
одновременно на площадке.
А) 5
Б) 6
В) 7
Г) 8
- Ключ к тесту:
1-Б, 2-В, 3-Г, 4-Г, 5-Б, 6-А, 7-Г, 8-В, 9-Б, 10-Г, 11-Б, 12-А, 13-Б, 14-Г,

15-Б.

Примерный тест по теме «Баскетбол» для 11 класса

1. В каком году баскетбол входит в программу Олимпийских игр: А) в 1936г.; Б) в 1991 г.; В) в 1997 г.
2. Какая страна стала Родиной баскетбола:
 - А) Канаде; Б) Японии; В) США.
3. Сколько игроков во время игры может находиться на площадке: А) 6; Б) 5; В) 8.
4. Что означает слово «баскетбол»:
 - А) корзина-мяч;
 - Б) корзина;
 - В) мяч.
5. Нарушение правил в баскетболе:
 - А) фол;
 - Б) касание рукой корзины; В) касание рукой пола.
6. Матч состоит из:
 - А) двух таймов по 20 минут;
 - Б) четырех таймов по 10 минут; В) трех таймов по 15 минут.
7. Как называется равный счёт по окончании основного времени матча: А) овертайм; Б) фол; В) аут.
8. Какое максимальное количество времени даётся игроку на выбрасывание мяча:
 - А) 3 сек.
 - Б) 5 сек.
 - В) 10 сек.
9. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с): А) 15; Б) 20; В) 24.
10. Сколько шагов можно делать после ведения мяча: А) 3 шага; Б) 2 шага; В) 1 шаг.
11. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы: А) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча; Б) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты; В) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину.
12. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии? А) 2 очка; Б) 1 очко; В) 3 очка.
13. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону (с)?

- А) 8;
- Б) 10;
- В) 12.

14. Высота баскетбольной корзины (см):

- А) 300;
- Б) 305;
- В) 310.

15. Кто придумал баскетбол как игру:

- А) Джордж Майкен;
- Б) Д.Фрейзер;
- В) Д.Нейсмит.

Текущая оценка по итогам тестирования выставляется не позднее пятидней после проведенной работы.

Приложение № 2

Оценочные материалы для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ) и временно освобожденных от занятий физической культурой

Промежуточная аттестация проводится в форме накопительной системы оценивания.

Накопительная система оценивания включает в себя:

- 1) выполнение практических заданий и упражнений (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность);
- 2) тестирование теоретических знаний;
- 3) реферативное изложение теоретического материала.

Критерии оценивания практических заданий и упражнений

5 («отлично») выставляется, когда двигательное действие выполнено правильно (точно и адекватно), уверенно и легко.

4 («хорошо») выставляется, когда движение выполнено в целом правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движения.

3 («удовлетворительно») выставляется, если ученик совершает одну грубую ошибку, ведущую к искажению основы техники движений или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения.

2 («неудовлетворительно») выставляется, когда двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении техники движения.

Примерные виды практических заданий (выполняются при отсутствии противопоказаний):

1. Комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Комплекс упражнений для развития силы рук (ног, спины, брюшного пресса).
5. Комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
 11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.
 12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.
 13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.
 14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т.п.).
 15. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).
- Текущая оценка за выполнение практических упражнений выставляется за работу на уроке (в день проведения урока).

Критерии оценивания теоретических знаний

Критерии оценивания тестов.

Тест используется с целью проверки домашнего задания, а также ранее изученного материала. Тестирование проводится в начале урока и занимает не более $\frac{1}{4}$ части урока. Иногда работа с тестом дается на весь урок.

- Отметка «5» выставляется за 100% – 85% выполнения работы;
- Отметка «4» выставляется за 84% – 68% выполнения работы;
- Отметка «3» выставляется за 67% – 51% выполнения работы; Отметка «2» выставляется за 50% и менее.

Примерный тест для 11 класса по теме «Гимнастика»

1. Строевые упражнения – это:
 - А. Коллективные действия в строю, организация организованности и дисциплины.
 - Б. Комбинации разнообразных гимнастических и акробатических элементов, логично связанных между собой по законам композиции.
 - В. Двигательные действия учащихся, выполняемые одновременно всем классом, группами учащихся или отдельными учениками.
2. Что может стать причиной травматизма при занятиях на гимнастических снарядах?
 - А. Выполнение упражнений без страховки;
 - Б. Выполнение упражнений без присутствия врача;
 - В. Выполнение упражнений на самодельной перекладине.
3. Определите ошибку при выполнении кувырка вперёд в группировке:
 - А. Энергичное отталкивание ногами;
 - Б. Опора головой о мат; В. Круглая спина;
 - Г. Прижимание к груди согнутых ног.
4. Какого термина не существует?
 - А. Упор лёжа;
 - Б. Упор висом; В. Упор присев.
5. Для развития гибкости плечевого пояса надо выполнять:
 - А. Повороты туловища влево-вправо;
 - Б. круговые движения в суставах (кистевых, локтевых, плечевых); В. упражнение «гимнастический мост».

6. Положение «основная стойка», это стойка А.

ноги на ширине плеч;

Б. пятки и носки вместе;

В. пятки вместе, носки врозь.

7. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию

А. вестибулярного аппарата;

Б. сердечно-сосудистой системы; В.

дыхательной системы.

8. Положение тела, при котором плечи находятся ниже точки опоры, называется

А. Хват

Б. Упор

В. Вис.

9. Вертикальное положение тела ногами вверх называется...

10. Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре называется...

Ключ к тесту:

1-В, 2-А, 3-Б, 4-Б, 5-Б, 6-Б, 7-А, 8-В, 9-стойка, 10-мост.

Текущая оценка по итогам тестирования выставляется не позднее пяти дней после проведенной работы.

Критерии и показатели, используемые при оценивании реферата

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения. Реферат – одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников.

Реферирование предполагает изложение какого-либо вопроса на основе классификации, обобщения, анализа и синтеза одного или нескольких источников.

Структура реферата:

1) титульный лист;

2) введение;

3) текстовое изложение материала, разбитое на вопросы и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;

4) заключение;

5) список использованной литературы;

6) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Приложения располагаются последовательно, согласно заголовкам, отражающим их содержание.

Реферат может сопровождаться презентационными материалами.

Реферат оценивается учителем исходя из установленных показателей и критериев оценки реферата.

Примерные темы рефератов:

1. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья

2. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями

3. Основные формы и виды физических упражнений

5. Техника безопасности на уроках гимнастики.

6. Техника безопасности и правила игры в волейбол. Жесты судьи.

7. Техника безопасности и правила игры в баскетбол. Жесты судьи.

8. Техника безопасности в местах занятий по физическому воспитанию.

Критерии	Показатели
<p>1. Новизна реферированного текста Максимально - 5 баллов</p>	<ul style="list-style-type: none"> - актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; самостоятельность
	суждений.
<p>2. Степень раскрытия сущности проблемы Максимально - 10 баллов</p>	<ul style="list-style-type: none"> - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
<p>3. Обоснованность выбора источников Максимально - 5 баллов</p>	<ul style="list-style-type: none"> - круг, полнота использования литературных источников; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.); - правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения.
<p>4. Соблюдение требований к оформлению Максимально - 5 баллов</p>	<ul style="list-style-type: none"> - владение терминологией; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
<p>5. Грамотность Максимально - 5 баллов</p>	<ul style="list-style-type: none"> - отсутствие орфографических и синтаксических, стилистических ошибок; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Реферат оценивается по 30 балльной шкале, балы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 25-30 баллов – 5 («отлично»);
- 20-24 баллов – 4 («хорошо»);
- 13-19 баллов – 3 («удовлетворительно»);
- мене 13 баллов – 2 («неудовлетворительно»).

Текущая оценка по итогам проверки реферата выставляется не позднее пяти дней после сдачи работы на проверку.

**Методические рекомендации по реализации рабочей программы
применением электронного обучения и дистанционных образовательных
технологий**

Учебный предмет «Физическая культура», реализуемый с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, предусматривает следующие виды учебной деятельности обучающихся и учителя:

- 1) работу в системе off-line (обмен информации между учителем и учеником с временным промежутком);
- 2) индивидуальные и групповые консультации, реализуемые через электронную почту, обсуждения в группе в социальной сети Интернет;
- 3) самостоятельную работу обучающихся, включающую изучение основных и дополнительных учебно-методических материалов, выполнение практических заданий.

Для организации обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий создается группа в социальной сети Интернет «Физическая культура» и доводится до сведения обучающихся и классного руководителя. Обучающиеся обязаны зарегистрироваться в группе.

Используемые формы проведения уроков с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий:

- 1) Асинхронный формат проведения урока:
 - учащиеся получают от учителя материалы для самостоятельного изучения (например, в форме презентаций по темам «Техника безопасности в местах занятий по физическому воспитанию. Самоконтроль на занятиях», «Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке», «Правила безопасности в баскетболе. Жесты судьи», практических заданий по темам

«Стойки и силовые упражнения. Полоса препятствий», «Упражнения для развития гибкости. Опорный прыжок через козла», тестов по итогам выполнения самостоятельных работ);

- учащиеся выполняют к определенному сроку задание к уроку (учителем указывается задание и срок выполнения) и направляют через средство коммуникации для обратной связи (чат, комментарий в социальной сети, электронная почта учителя). Учитель определяет формат выполнения самостоятельной работы (домашнего задания) и передачи на проверку с подробным описанием технологии (сканирование, фотографирование).

2) Смешанный формат проведения урока:

- учащиеся работают с использованием предоставленного учителем материала (презентаций, видео «Комплекс ОРУ»);

- учитель определяет объем совместной деятельности в сети и работы в группах или индивидуально (осуществляет во время урока консультации, обмен мнениями, обсуждения по поставленным вопросам или темам через чаты, обсуждения в группе в социальной сети Интернет, переписку по электронной форме);

- учитель в обсуждении, чатах, комментариях выражает свое отношение к работам обучающихся в виде текстовых и аудио-рецензий, оценок с использованием «смайлов», текстовых сообщений.

Смешанный формат проведения уроков используется в начале, в середине и в конце изучаемого раздела.

Задание по учебному предмету «Физическая культура» включает:

- самостоятельную работу над темой урока по учебнику;
- самостоятельную работу по просмотру рекомендаций на урок;
- самостоятельную работу по просмотру видео по теме урока;
- тестовые задания (в виде творческих заданий);
- практические работы по выполнению комплексов упражнений.

При проведении урока в группе в