Волков Владислав Константинович
Подписано цифровой подписью: Волков Владислав Константинович
Дата: 2021.09.04 10:05:15 +03'00'

Приложение к ООП СОО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

1.1 Планируемые личностные результаты освоения предмета

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 и 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;
- интериоризация 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 экологонаправленной деятельности;
- эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в 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), интериоризация 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

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- 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.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- 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.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- 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;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную

коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

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

Обучающийся 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).

Обучающийся получит возможность научиться:

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

2 .Содержание

1.1. Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-масовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10–11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10–11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

10–11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10–11 классы. 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.

1.8. Легкая атлетика.

10–11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10–11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		X (ю.)	XI (ю.)	X (д.)	XI (д.)
1	**Базовая часть**	78	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	23	23	23	23
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21
1.4	Легкая атлетика	34	31	34	31
2	**Вариативная часть**				
2.1	Лыжная подготовка	24	24	24	24
	Итого	102	99	102	99

/Физкультура/10 класс (девушки) ,(юноши)

Раздел 1: легкая атлетика - 12 ч

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Т.Б. НА УРОКАХ Л.А.	1
2	низкий старт , стартовый разгон, учет на 30 м.	1
3	мониторинг ф.р. прыжок в длину с места ,подтягивание.	1
4	соверш. прыжкам в длину с разбега, рдк на выносливость.	1
5	с.б.у., прыжок в длину с разбега, бег до 10 минут.	1
6	м.ф.р.-с.р.р., бег на 1000м.	1
7	метание гранаты с разбега, бег на 100 м. учет.	1
8	соверш. метания гранаты , к.у. прыжок в длину с разбега.	1
9	бег на 3000 м. учет, учебная игра в футбол	1
10	соверш. метания гранаты, к.у. гибкость.	1
11	соверш. бега ,к.у. П.о.Т	1
12	С.Б.У., соверш. бега на выносливость.	1

Раздел 2: ВОЛЕЙБОЛ - 15 ч

1	Т.Б. НА УРОКАХ СПОРТ. ИГРАМ, прием передачи мяча с верху	1
2	соверш. приемов, передач, прием мяча после подачи.	1
3	обучение передаче из зон 1-6-5 в зону 3.	1
4	повтор урока 3, соверш. верхней прямой подачи	1

5	верхняя прямая подача, прием с низу и передача в зону 3.	1
6	у.т.и. по заданию учителя	1
7	соверш. подач , нападающий удар в парах.	1
8	повторение содержание урока 7	1
9	у.т.и. в волейбол с заданием на 3 передачи	1
10	простейшие тактические действия в игре волейбол	1
11	к.у. прием передача мяча над собой- верхняя.	1
12	к.у. прием передача мяча над собой- нижняя.	1
13	к.у. прием передачи мяча нижняя , верхняя, в парах.	1
14	к.у. подачи мяча. учебная игра.	1
15	к.у. учебная игра.	1

Раздел 3: гимнастика - 21 ч

1	т.б. на уроках по гимнастике. полу шпагат на бревне -д. переворот в упор силой -ю.	1
2	сов-ие полу шпагата на бревне,сед углом на полу-д. длинный кувырок ч.з. препятствие 90см.. стойка на голове и руках силой -ю.	1
3	повтор сод-ие урока №2	1
4	упражнение на бревне, высота 120см- д. сов-ие ранее изученных упр-ий, сов-ие техники лазания на руках -ю. к.у. наклоны вперед сидя на полу	1
5	соскок прогнувшись ноги врозь - бревно д. к.у. сед углом на полу-д. д , длинный кувырок в перед ч.з препятствие 90 см, стойка на голове силой.	1
6	повторение урока №5сов-ие ранее изученных акробатических упр-ий из 3-4 элементов -д.-ю.	1
7	бревно - сов-ие соскок прогнувшись-д. к.у. соскок из виса на под коленках -ю. сов-ие комплекса акробатических упр-ий	1
8	к.у. с.р.р.-д. сов-ие упр-ий на бревне -д. к.у. переворот в упор -ю. сов-ие комплекса акроб. упр-ий	1
9	к.у. упр-ие на бревне -д. соскок махом назад. опорный прыжок ч.з. козла ноги врозь-ю.	1
10	сов-ие комплекса акроб. упр-ий-д. ю. опорные прыжки	1
11	повтор урока №10	1
12	сов-ие комплекса акроб. упр-ий. мост к.у. д. сов-ие опорного прыжка-ю.	1
13	сов-ие техники опорных прыжков -д.ю. комплекс акроб. упр-ий	1
14	прыжок углом ч.з. коня-д. подъем в упор силой-ю.	1
15	повтор урока №14 тренировка по силовой подготовке	1
16	сов-ие опорного прыжка ч.з. коня углом -д. опорный прыжок ч..з. коня в длину-ю.	1
17	сов-ие опорных прыжков-д.ю.к..у. подтягивание из виса - ю.с.р.р.-д.	1
18	сов-ие опорных прыжков и комплекса акроб. упр-ий	1
19	сов-ие опорных прыжков и комплекса акроб упр-ий	1
20	к.у. опорные прыжки	1
21	к.у. комплекс акроб. упр-ий итоги успеваемости за полугодие (1 ч)	1

Раздел 4: Лыжная подготовка - 24 ч

1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, первая помощь при обморожениях.	1
2	Сов – ие попеременного двухшажного хода	1
3	Повторение и учёт одновременного одношажного хода	1
4	Учёт попеременного двухшажного хода	1
5	Прохождение дистанции до 3-5 км.	1
6	Сов- ие лыжных ходов. Соревнования на дистанции 2км. 3 км.	1
7	Сов – ие техники лыжных ходов и переходы с одного хода на другой.	1
8	Учёт попеременного четырёхшажного хода	1
9	Переходы с попеременных ходов на одновременные	1
10	Сов-ие спусков и подъёмов	1
11	Учёт в спусках и подъёмах с торможением и поворотами	1
12	Соревнования на 3км.	1
13	Сов – ие техники изученных ходов	1
14	Прохождение дистанции до 5-6 км со средней скоростью	1
15	Прохождение дистанции до 3- 5 км со средней скоростью с использованием смены ходов в зависимости от рельефа	1
16	Сов-ие техники спусков и подъемов, преодоления контр уклонов	1
17	Прохождение дистанции до 5-6 км со средней скоростью с использованием смены ходов в зависимости от рельефа.	1
18	Сов-ие техники поворотов и торможений	1
19	Прохождение дистанций до 4 км(Д)7 км(Ю) с переменной скоростью	1
20	Прохождение на время дистанций 5 км(Ю), 3 км(Д)	1
21	Учёт в спусках и подъёмах с торможением и поворотами.	1
22	Прохождение без учета времени дистанций 5 км(Д), 10 км.(Ю)	1
23	горно-лыжная подготовка	1
24	консервация и хранение лыжного инвентаря	1

Раздел 5: спортигры волейбол - 8 ч

1	Сов – ние техники приёмов мяча сверху и снизу	1
2	верхняя прямая подача	1
3	приём после подачи	1
4	приём после подачи и передачи из зон 1-6-5 в зону 3.	1
5	Учебные игры	1
6	Учебные игры	1
7	технические и тактические действия игроков в волейболе.	1
8	Учёт верхней прямой подачи	1

Раздел 6: легкая атлетика 2 - 22 ч

1	Перестроения, повороты в движении	1
2	Сов – ие разбега в 5-7 шагов и техника перехода через планку в прыжках в высоту способом «перешагивание».	1
3	Разбег в 5-7 шагов и техника перехода через планку в прыжках в высоту способом «перешагивание».	1
4	Бег в медленном темпе до 10 мин. Прыжковые упражнения.	1
5	Учёт техники и результата в прыжках в высоту	1
6	Сов – ие техники низкого старта и стартового разгона	1
7	Сов – ие техники низкого старта и стартового разгона в парах	1
8	Бег в переменном темпе	1

9	круговая тренировка	1
10	Бег с ускорениями по 20-30 м	1
11	Бег 100м – учёт.	1
12	Беговые и прыжковые упражнения.	1
13	Сов – ние разбега и техники прыжка в длину.	1
14	Сов – ние и учёт разбега и техники прыжка в длину.	1
15	Сов – ние техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов (1 ч)	1
16	Сов – ние и учёт техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов	1
17	Футбол: сов – ть приёмы и передачи мяча	1
18	Футбол: сов – ть приёмы и передачи мяча, учебная игра	1
19	Бег на развитие выносливости	1
20	Приём контрольных нормативов	1
21	Приём контрольных нормативов.	1
22	Итоги за год. Задание на лето.	1

/Физкультура/11 класс (девушки), (юноши)

Раздел 1: легкая атлетика - 12 ч

№урока	Тема урока	Количество часов
1	тб на уроках л. атлетики, эстафетный бег.	1
2	с.б.у. , соверш. эстафетного бега, к.у. прыжок в длину с места.	1
3	прыжок в длину с разбега, м.ф.р. челночный бег	1
4	соверш. прыжка в длину с разбега , р.д.к. на выносливость.	1
5	прыжок в длину с разбега соверш., м.ф.р. в беге на 1000м.	1
6	метание гранаты, учет в беге на 100 м.	1
7	метание гранаты соверш., прыжок в длину учет.	1
8	метание гранаты учет, м.ф.р. гибкость, п.о.т.	1
9	м.ф.р. в беге на 1000м.	1
10	р.д.к. на выносливость в беге на 3000м.	1
11	м.ф.р. челночный бег , подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки)	1
12	с.б.у., тренировочный урок в виде эстафеты	1

Раздел 2: волейбол - 13 ч

1	т.б. на уроках срот. игры., прием передачи мяча в парах.	1
2	соверш. приемов подачи в зону 3. игр в тройке через сетку.	1
3	передача мяча из зоны три.2-4, подачи мяча.	1
4	повтор урока 3-4	1
5	соверш. подач мяча у.т.и.	1
6	соверш. нападающего удара с 4 зоны. у.т.и.	1
7	у.т.и. к.у. прием передача мяча над собой, (верхняя)	1
8	у.т.и. к.у. прием передача мяча над собой, (нижняя) .	1
9	у.т.и. к.у. прием передач в парах	1
10	соверш . технической - тактической подготовки у.т.и.	1
11	повтор урока 10	1

12	к.у. подачи мяча, у.т.и.	1
13	у.т.и., к.у. по подтягивании(ю), с.р.р.(д.)	1

Раздел 3: гимнастика - 21 ч

1	т.б. на уроках по гимнастике. упр-я на бревне-д. на перекладине-ю.	1
2	компл. акробатических упр. д., подъем упор силой ю.	1
3	повтор урока 2	1
4	СОВЕРШ УПР. НА БРЕВНЕ КОМПЛЕКС АКРОБ. УПР. Д., соверш. длинного кувырка в перед ю.	1
5	компл. акроб .упр. учет д. , ю. подъем с переворотом в упор силой	1
6	повтор урока 5	1
7	опорный прыжок ч.з. коня в ширину д., ю. комплекс акроб. упр. опорный прыжок ч.з. коня в длину соверш.	1
8	д. к.у. сгибание разгибание рук супора лежа, ю перекладина соскок махом в перед к.у. переворот в упор.	1
9	соверш. упр .на бревне д., ю. подьем в упор силой соверш.	1
10	сов-ие комплекса акроб. упр-ий-д. ю. опорные прыжки	1
11	повтор урока №10	1
12	сов-ие комплекса акроб. упр-ий .мост-к.у. д. сов-ие опорного прыжка-ю.	1
13	сов-ие техники опорных прыжков -д.ю. комплекс акроб. упр-ий	1
14	прыжок углом ч.з. коня-д. подъем в упор силой-ю.	1
15	повтор урока №14 тренировка по силовой подготовке.	1
16	сов-ие опорного прыжка ч.з. коня углом -д. опорный прыжок ч.з. коня в длину-ю.	1
17	сов-ие опорных прыжков-д.ю.к..у. подтягивание из виса -ю. с.р.р.-д.	1
18	сов-ие опорных прыжков и комплекса акроб. упр-ий .	1
19	сов-ие опорных прыжков и комплекса акроб. упр-ий.	1
20	к.у. опорные прыжки .	1
21	к.у. комплекс акроб. упр-ий итоги успеваемости за полугодие .	1

Раздел 4: Лыжная подготовка - 24 ч

1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, первая помощь при обморожениях	1
2	Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждения	1
3	Сов – ние и учёт попеременных ходов	1
4	Прохождение дистанции до 4 км	1
5	Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой	1
6	Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой	1
7	Техника конькового хода	1
8	Соревнование на 3 км (Ю), 2 км (Д)	1
9	Закрепление техники конькового хода	1
10	Сов –ие техники одновременных ходов	1
11	Учёт умений перехода с одного хода на другой.	1

12	Сов-ие техники спусков и подъёмов с поворотами при спусках	1
13	Использование лыжных ходов в зависимости от рельефа	1
14	Прохождение дистанции 6км (Ю), 4 км (Д)	1
15	Сов – ие техники спусков с поворотами и торможений	1
16	Прохождение дистанции до6 км(Ю), 4 км (Д) со средней скоростью и использованием лыжных ходов в соответствии с рельефом	1
17	Прикидка на 4 км (Ю), 3 км (Д) на время	1
18	Совершенствование и учёт умений спуска с торможением	1
19	Совершенствование техники преодолевания ухабов, впадин, контр уклонов и поворотов переступанием на спусках	1
20	прохождение дистанции 3 км(Д), 5 км(Ю) на время Учет	1
21	Учет техники спусков и подъёмов с поворотами при спусках	1
22	Прохождение дистанции 5(Д) и 10(Ю) км без учета времени	1
23	горно-лыжная подготовка	1
24	итоговое занятие по Л\П консервация и хранение лыжного инвентаря	1

Раздел 5: спортигры волейбол - 10 ч

1	Совершенствование пройденных ранее упражнений по волейболу	1
2	Двусторонняя игра с заданием	1
3	Двусторонняя игра с заданием	1
4	Упражнения с гимнастическими скакалками с сериями прыжков по 30 сек.	1
5	Учёт верхней прямой подачи.	1
6	Двусторонняя игра	1
7	Сов-ие: нападающий удар, блокирование удара	1
8	Контрольные упражнения – нападающий удар, блокирование удара	1
9	Упражнения в парах на гибкость и сопротивление	1
10	Сов-ие тактических действий волейболе	1

Раздел 6: легкая атлетика 2 - 19ч

1	Круговая тренировка на 6-7 станциях	1
2	Строевые упражнения. Беседа «Влияние образа жизни на здоровье».	1
3	закрепление техники прыжка в высоту с разбега	1
4	Бег до 4 мин. Упражнения на гимнастических скамейках и у стенки	1
5	Строевые упражнения. Беседа «Тренировочные нагрузки и контроль по ЧСС	1
6	Сов – ие техники прыжка в высоту	1
7	Учёт техники прыжка в высоту с разбега	1
8	Сов – ие техники низкого старта и стартового разгона	1
9	Сов – ие техники низкого старта и стартового разгона	1
10	Бег с переменной скоростью до 7 мин. ОРУ с мячами.	1
11	Прыжковые и беговые упражнения.	1
12	Переменный бег до 10 мин. Бег с ускорениями до 30м.	1
13	Стартовый разгон с преследованием. Бег на 100м	1

14	Переменный бег. РДК выносливость	1
15	Бег на 100м. Учет	1
16	сов – ие техники прыжка в длину с разбега	1
17	бег с переменной скоростью до 10 мин. СБУ	1
18	Учет прыжка в длину с разбега	1
19	метание гранаты на дальность с разбега	1

Система оценивания результатов достижений обучающихся на уроках физической культуры

Система оценивания образовательных достижений на уроках физической культуры

Федеральный государственный образовательный стандарт содержит четкие требования к системе оценки достижения планируемых результатов (пункт 4.1.8). В соответствии с ними система оценки по физической культуре в нашей школе имеет ***комплексный подход к оценке результатов образования***, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования: ***личностных, метапредметных*** и ***предметных***.

Личностные результаты обучающихся на ступени основного ОО рассматриваются как оценка индивидуального прогресса личностного развития отдельного ученика. Учитель физической культуры может планировать внутреннюю оценку сформированности отдельных личностных результатов (мотивация, внутренняя позиция школьника, основы гражданской идентичности, самооценка, знание моральных норм и суждений)

Оценка метапредметных результатов - основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность у обучающегося регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных учебных действий. Оценка метапредметных результатов проводится в ходе различных процедур (фронтальный устный и письменный контроль, индивидуальная беседа, анкетирование, наблюдение). В итоговые проверочные работы по физической культуре выносится оценка сформированности большинства познавательных учебных действий и навыков работы с информацией, а также опосредованная оценка сформированности ряда коммуникативных и регулятивных действий.

Оценка **предметных результатов** по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов. Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфолио достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

При оценивании учебных достижений учеников *основной группы* за показателем учебного двигательного действия *(норматива)* определяют *уровень учебных достижений* (низкий, средний, достаточный, высокий), а затем по **техническим показателям** *выполнения двигательного действия* и **теоретическим знаниям** выставляют оценку.

Примеры методов оценивания:

1. Тест.
2. Экспресс-опрос (фронтальный).
3. Расширенный опрос.
4. Игровые методы оценивания.
5. Контрольное упражнение.
6. ГТО

Самооценка.

Достижения в обучении физической культуре во многом зависят от заинтересованности учеников, физических способностей и их активности. А залогом этого, в свою очередь, служат конкретные и посильные цели, достижение которых поощряется тем или иным образом, как правило, – оценками.
На уроках физической культуры оцениваются:
- физическая подготовленность,
- практические умения и навыки,
- теоретические знания,
- навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности,
- динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности).
Отметка по физической культуре будет играть стимулирующую и воспитывающую роль только в том случае, если преподаватель будет оценивать показатели физической подготовленности, достигнутые учеником не в данный момент, а за определённое время. Иначе говоря, ориентироваться надо не на личный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определённый период. Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.
Оценка знаний учащихся по физкультуре характеризуется комплексностью, и оценивание только по отдельным составляющим недопустимо.
Для оценки достижений учащихся использую методы *наблюдения, опроса, практического выполнения* упражнений индивидуально или фронтально в любое время урока.

1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

2. Для письменных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, 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
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

4. Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
Повышенный	«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
Базовый	«3»	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов
Пониженный	«2»	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

4. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, 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
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном

		выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

5. Для оценивания выступления обучающегося с компьютерной презентацией определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	• Работа полностью завершена • Грамотно используется спортивная терминология. • Ученик предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии) • Везде, где возможно выбирается более эффективный и/или сложный процесс • Имеются постоянные элементы дизайна. • Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается) • Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических
Повышенный	«4»	• Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Спортивная терминология используется, но иногда не корректно. • Дизайн присутствует • Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию. • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. • Минимальное количество ошибок
Базовый	«3»	• Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы

		• Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются • Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но иногда не корректно. • Ученик в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы • Дизайн присутствует • Имеются постоянные элементы дизайна. • Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. • Минимальное количество ошибок
Пониженный	«2»	• Работа сделана фрагментарно и с помощью учителя • Работа демонстрирует минимальное понимание • Ученик может работать только под руководством учителя • Дизайн не ясен • Параметры не подобраны. Делают текст трудночитаемым. • Много ошибок, делающих материал трудночитаемым

6. Для оценивания выступления обучающегося с докладом (рефератором) определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	1. Актуальность темы, соответствие содержания теме, глубина проработки материала, соответствие оформления реферата стандартам; 2. Знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы; 3. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата; 5. Наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного.
Повышенный	«4»	Допускаются: 1. замечания по оформлению реферата; 2. небольшие трудности по одному из перечисленных выше требований.
Базовый	«3»	Замечания: 1. тема реферата раскрыта недостаточно полно;

		2. затруднения в изложении, аргументировании. 3. отсутствие презентации.
Пониженный	«2»	Отсутствие всех вышеперечисленных требований.

7.Для тестов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени
Повышенный	«4»	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	«3»	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	«2»	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий

1	Скоростные	Бег 30 м (сек)	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м (сек)	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше210
4	Выносливость	6-минутный бег (м)	16 17	1100и ниже 1100	13001400 13001400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

Список сокращений по рабочей программе физическая культура.
Упр.-упражнения.
М.-метр.
СМ.-сантиметр.
Кол-во-количество.
С.Р.Р.-сгибание разгибание рук.
Сов.-совершенствование.
Км.-километр.
Т.Б.-техника безопасности.
У.Т.И.-учебно- тонировочная игра.
К.У.-контрольный урок.
Л.Г.-лыжные гонки.
Л.А.-легкая атлетика.

Л.Х.-лыжные ходы.
Ч.-час.
Ч.С.С.-частота сердечных сокращений.
Ю.-юноши.
Д.-девушки.
О.Р.У.-общеразвивающие упражнения.
Р.Д.К.-развитие двигательных качеств.
М.Ф.Р.-мониторинг физического развития.
Л.П.-лыжная подготовка.
Кл.-класс.
Сек.-секунд. Мин.-минут.
Н.Р.К.-национально региональный компонент.
О.Ф.П.-общая физическая подготовка.
С.Б.У.-специально беговые упражнения.
П.О.Т.-поднимание опускание туловища.