

**Министерство общего и профессионального образования
Свердловской области**

ОМС «Управление образования города Каменска-Уральского»

МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 31»

Физическая культура

(рабочая программа для учащихся 10-11 классов)

Составитель программы:

Кузнецова Наталья Валерьевна (в.к.к.)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 (с изменениями и дополнениями);

2. Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з);

3. Основная образовательная программа среднего общего образования (ФГОС СОО) муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 31».

4. В. И. Лях «Примерной программой физическая культура 10-11 классов», Москва.: Просвещение, 2019.

Место учебного предмета в учебном плане

10 класс -102 часа (3 часа в неделю),

11 класс – 102 часа (3 часа в неделю).

По учебному плану МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 31»

10 класс -102 часа (3 часа в неделю),

11 класс – 102 часа (3 часа в неделю)

Таким образом, на изучение физической культуры в 10-11 классах выделяется 204 ч

Учебно-методическое обеспечение учебного предмета

«Физическая культура»:

Для учащихся:

Физическая культура. 10–11 кл.: учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях – М., Просвещение 2020

Для учителя:

1. В.И.Лях «Рабочие программы. Физическая культура 10-11 классы» В. И. Лях – М., Просвещение 2019 г.

2. Патрикеев А. Ю. Поурочные разработки по физической культуре 10 класс М. «Вако», 2017 г.

3. Патрикеев А. Ю. Поурочные разработки по физической культуре 11 класс М. «Вако», 2017 г.

4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Лыжная подготовка. Пособие для учителей и методистов М. Просвещение, 2014

5. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. Пособие для учителей и методистов М. Просвещение, 2014

Интернет-ресурсы

1. Сайт учителей физкультуры: «Физкультура на 5»
2. Сайт "Я иду на урок физкультуры" - сайт создан на основе материалов газеты "Спорт в школе" Издательского дома "Первое сентября"
3. ФизкультУРА - сайт "ФизкультУРА" создан для любителей активного отдыха, здорового образа жизни и специалистов физической культуры и спорта.
4. <http://festival.1september.ru> – фестиваль педагогических идей - Российский общеобразовательный портал
5. <http://collection.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.
6. <http://minsport.gov.ru> – Сайт министерства спорта Российской Федерации.
7. <http://lib.sportedu.ru> – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты освоения учебного курса:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов;

2) формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видов деятельности;

8) нравственного сознания и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

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

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и

технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально – экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения учебного курса:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

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

Предметные результаты освоения основной образовательной программы:

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

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

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

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

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

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

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

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

Содержание учебного предмета физическая культура (базовый уровень)

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

10 класс

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Физическое совершенствование

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

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

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

11 класс

Физическая культура и здоровый образ жизни:

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Формы организации занятий физической культурой.

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

Физическое совершенствование:

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

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

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

*Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей, поэтому в связи с отсутствием бассейна уроки плавания заменены на уроки по спортивным играм и легкой атлетике.

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при трехразовых занятиях в неделю в 10-11 классах.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		класс	
		10	11
1.	Базовая часть	85	85
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2.	Спортивные игры	28	28
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	16	16
1.4.	Легкоатлетические упражнения	26	26
1.5.	Лыжная подготовка	15	15
2	Вариативная часть	17	17
2.1.	Прикладная физическая подготовка	3	3
2.3	Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.	4	4
2.4	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	4	4
2.5	Национальные виды спорта	6	6
3.	Всего	102	102

Тематическое планирование 10 класс (102ч)

№ урока	Тема	Кол-во часов	примечание
Легкая атлетика		12	
1.	Техника безопасности на уроках физкультуры, на уроках легкой атлетики. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	1	
2-3.	Бег на короткие дистанции.	2	
4-5.	Техника метания гранаты на дальность с разбега.	2	
6-7.	Бег на средние и длинные дистанции.	2	
8-9.	Прыжки в длину с разбега.	2	
10.	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1	
11.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	
12.	Бросок мяча на точность.	1	
13.	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1	
14.	Прикладная физическая подготовка.	1	
Спортивные игры (баскетбол)		14	
15.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1	
16-17.	Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.	2	
18-19.	Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину.	2	
20-21.	Штрафные броски.	2	
22-23.	Защитные действия.	2	
24-25.	Тактические действия.	2	
26-27.	Игра по правилам.	2	
28.	Контрольный урок по теме «Баскетбол».	1	
Гимнастика		16	
29.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Оздоровительные системы физического воспитания.	1	
30-33.	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях.	4	

34-35.	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	2	
36-37.	Упражнения на брусьях.	2	
38-39.	Опорный прыжок.	2	
40-41.	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	2	
42-43.	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	2	
44.	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторий, ритмом, темпом, пространственной точностью.	1	
Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.		4	
45.	Единоборства.	1	
46.	Самостраховка и единоборства.	1	
47.	Приемы борьбы лежа.	1	
48.	Приемы борьбы стоя.	1	
Лыжные гонки		15	
49.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Прикладная физическая подготовка	1	
50-51.	Переход с одновременных ходов на попеременные.	2	
52-53.	Коньковый ход.	2	
54-55.	Лыжные эстафеты.	2	
56-58.	Подъем на склон и спуски со склона.	3	
59-60.	Торможение и поворот «упором».	2	
61-62.	Прохождение дистанции до 3 км.	2	
63.	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».	1	
64.	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Лыжные гонки на 3000 м.	1	
65.	Прикладная физическая подготовка	1	
Спортивные игры (волейбол)		14	
66.	Техника безопасности на уроках волейбола.	1	
67-68.	Передачи мяча сверху двумя руками.	2	
69-70.	Приемы и передачи мяча.	2	
71-72.	Подачи мяча.	2	
73-74.	Нападающий удар.	2	
75-76.	Защитные действия.	2	
77-78.	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	2	
79.	Контрольный урок по теме «Волейбол».	1	

80.	Прикладная физическая подготовка.	1	
Легкая атлетика		14	
81.	Техника безопасности на уроках физкультуры, на уроках легкой атлетики.	1	
82-83.	Прыжки в высоту с разбега.	2	
84-85.	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	2	
86.	Прикладная физическая подготовка.	1	
87-88.	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	2	
89-90.	Метание гранаты.	2	
91-92.	Прыжки в длину с разбега.	2	
93-94.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	2	
95-96.	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	2	
Национальные виды спорта:		6	
97-98.	Совершенствование технических приемы и тактических действий в футболе, мини футболе.	2	
99-100.	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта- лапты.Игра в лапту.	2	
101-102.	Игра в футбол по упрощенным правилам.	2	

Тематическое планирование 11 класс (102ч)

№ урока	Тема	Кол-во часов	примечание
Легкая атлетика		12	
1.	Техника безопасности на уроках физкультуры, на уроках легкой атлетики. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	1	
2-3.	Бег на короткие дистанции.	2	
4-5.	Техника метание гранаты на дальность с разбега.	2	
6-7.	Бег на средние и длинные дистанции.	2	
8-9.	Прыжки в длину с разбега.	2	
10.	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	1	
11.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1	
12.	Бросок мяча на точность.	1	
13.	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1	
14.	Прикладная физическая подготовка.	1	
Спортивные игры (баскетбол)		14	
15.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1	
16-17.	Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.	2	
18-19.	Ведение мяча и броски в баскетбольную корзину.	2	
20-21.	Штрафные броски.	2	
22-23.	Защитные действия.	2	
24-25.	Тактические действия.	2	
26-27.	Игра по правилам.	2	
28.	Контрольный урок по теме «Баскетбол».	1	
Гимнастика		16	
29.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Оздоровительные системы физического воспитания.	1	
30-33.	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях.	4	

34-35.	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	2	
36-37.	Упражнения на брусьях.	2	
38-39.	Опорный прыжок.	2	
40-41.	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	2	
42-43.	Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	2	
44.	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторий, ритмом, темпом, пространственной точностью.	1	
Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка.		4	
45.	Единоборства.	1	
46.	Самостраховка и единоборства.	1	
47.	Приемы борьбы лежа.	1	
48.	Приемы борьбы стоя. Защита от удара ножом сверху.	1	
Лыжные гонки		15	
49.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Прикладная физическая подготовка	1	
50.	Переход с одного лыжного хода на другой.	1	
51.	Смена лыжных ходов в зависимости от условий.	1	
52-53.	Коньковый ход.	2	
54-55.	Лыжные эстафеты.	2	
56-58.	Подъем на склон и спуски со склона.	3	
59-60.	Торможение и поворот «упором».	2	
61-62.	Прохождение дистанции до 3 км.	2	
63.	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».	1	
64.	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Лыжные гонки на 3000 м.	1	
65.	Прикладная физическая подготовка	1	
Спортивные игры (волейбол)		14	
66.	Техника безопасности на уроках волейбола.	1	
67-68.	Передачи мяча сверху двумя руками.	2	
69-70.	Приемы и передачи мяча.	2	
71-72.	Подачи мяча.	2	
73-74.	Нападающий удар.	2	
75.	Защитные действия.	1	
76.	Тактические действия.	1	

77-78.	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	2	
79.	Контрольный урок по теме «Волейбол».	1	
80.	Прикладная физическая подготовка.	1	
Легкая атлетика		14	
81.	Техника безопасности на уроках физкультуры, на уроках легкой атлетики.	1	
82-83.	Прыжки в высоту с разбега.	2	
84-85.	Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.	2	
86.	Прикладная физическая подготовка.	1	
87-88.	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	2	
89-90.	Метание гранаты.	2	
91-92.	Прыжки в длину с разбега.	2	
93-94.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	2	
95-96.	Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	2	
Национальные виды спорта:		6	
97-98.	Совершенствование технических приемы и тактических действий в футболе, мини футболе.	2	
99-100.	Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта- лапты.Игра в лапту.	2	
101-102.	Игра в футбол по упрощенным правилам.	2	

Критерии оценивания по физической культуре

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 или 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, или 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.
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно.

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

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	<ul style="list-style-type: none"> • Работа полностью завершена • Грамотно используется спортивная терминология. • Ученик предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии)

		<ul style="list-style-type: none"> • 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»	<ul style="list-style-type: none"> • 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»	<ul style="list-style-type: none"> • 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»	<ul style="list-style-type: none"> • Работа сделана фрагментарно и с помощью учителя • Работа демонстрирует минимальное понимание • Ученик может работать только под руководством учителя • Дизайн не ясен

		<ul style="list-style-type: none"> • 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»	<ol style="list-style-type: none"> 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»	<p>Допускаются:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. замечания по оформлению реферата; 2. небольшие трудности по одному из перечисленных выше требований.
Базовый	«3»	<p>Замечания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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

Уровень физической подготовленности обучающихся 10-х классов

Упражнения, 10 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3×10 м, сек	7,6	7,7-8,1	8,2	8,6	8,7-9,6	9,7
Бег 30 м, с	4,7	4,8-5,1	5,2	5,2	5,3-6,0	6,1
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, 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,	14,40	15,1	16,	18,3	19,30	21,0

мин		0	00	0		0
Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,0 0	29, 00	без учета времени		
Прыжки в длину с места, см	211	210- 181	180	191	190- 161	160
Подтягивание на перекладине	10	9-5	4			
Подтягивание на низкой перекладине				16	15-7	6
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Лазание по канату без помощи ног, м	5	4	3			
Наклон вперед из положения сидя	13	12-6	5	15	8-14	7
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	50	40	35	40	35	30
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	65	60	50	75	70	60

Уровень физической подготовленности обучающихся 11-х классов

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3×10 м, сек	7,6	7,7- 8,1	8,2	8,6	8,7- 9,6	9,7
Бег 30 м, с	4,7	4,8- 5,1	5,2	5,2	5,3- 6,0	6,1
Бег 100 м, с	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
Бег 2 км, мин				10,0	11,10	12,2

				0		0
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	211	210-181	180	191	190-161	160
Подтягивание на перекладине	10	9-5	4			
Подтягивание на низкой перекладине				16	15-7	6
Отжимания в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя, см	13	12-6	5	15	14-8	7
Подъем туловища за 1 мин, раз	50	45	40	42	36	30
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	70	65	55	80	75	65

