министерство просвещения российской федерации

Департамент образования и науки Тюменской области Уватский муниципальный район "Красноярская СОШ им. Г.Н. Кошкарова"- филиал МАОУ «Уватская СОШ» Уватского муниципального района

РАССМОТРЕНО

методическим объединением основного и общего образования

Баканова А.В.

Протокол № 1

от "31" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО Заведующий филиалом

Эсев Н.М. Беляева

Приказ № 114/4 ОД

от "01" сентября 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 229777)

учебного предмета

«Физическая культура» для 10-11 классов основного общего образования на

2022-2023 учебный год

Составитель: Баканов Алексей Александрович учитель физической культуры

с. Красный Яр 2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по Физической культуре 10-11 составлена на основании следующих документов:

Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Министерства образования РФ от 05.03.2004 №1089;

Приказ от 9 марта 2004 г. N 1312 «Об утверждении Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»

Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 №253

Положения «О рабочей программе учебных предметов», утвержденного приказом от 13.02.2014 №31ОД

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 классов», В.И. Лях А.А.Зданевич Москва «Просвещение» 2008 г., Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

При трехразовых занятиях в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается. Программа рассчитана на 34 учебные недели в год. Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, элементы единоборств, лыжная подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. На уроках физической культуры

В 10-11 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего и среднего образования.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на: содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости идр.) способностей;

формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии; закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта; формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания; дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 10-11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)

<u>Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.</u> Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры.

Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации.

Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек). Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы

релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

<u>Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.</u> Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки).

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплекс упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой (в процессе урока)

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью

<u>Гимнастика с основами акробатики:</u> совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях

(на материале основной школы).

<u>10 класс. Юноши.</u> Прикладные упражнения на гимнастических снарядах: ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке. Опорные прыжки через коня в длину; висы и упоры – подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Акробатика – длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см; стойка на голове и руках; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Строевые команды, приемы- повороты в движении кругом.

10 класс. Девушки. Упражнение в равновесии – прыжки толчком двух со сменой ног; соскок прогнувшись ноги врозь. Висы и упоры – толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног висы углом.

Акробатика – сед углом; стоя на коленях наклоны назад; стойка на лопатках. Опорные прыжки – опорный прыжок через козла ноги врозь; через коня в ширину с разбега под углом с поворотом 90, 180 градусов.

<u>11 класс. Юноши.</u> Прикладные упражнения на гимнастических снарядах: ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке .Опорные прыжки- прыжки ноги врозь (конь в длину).Висы и упоры- подъём силой, переворотом; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъём разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад.

Акробатика – комбинации из ранее изученных элементов; переворот боком; прыжки в глубину; высота 150 – 180см. Строевые команды, приемы (юноши). Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

<u>Легкая атлетика</u>: Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

<u>Лыжная подготовка</u>: Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Прикладные упражнения(юноши специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины.

<u>Спортивные игры</u>: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

<u>Элементы единоборств:</u> Совершенствование индивидуальной техники в элементах единоборств (на материале основной школы). Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами борьбы. Силовые упражнения и единоборства в парах.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности (в процессе урока).

Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовке (по избранному виду спорта).

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

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

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

No	Физичес-	Контрольное	Воз-		Урс	вень			
п/п	киеспо-	упражнение	раст,	Юнош	Ш			Девушки	
	собности	(тест)	лет	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скорост- ные	Бег 30 м, с	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	Коорди- национные	Челночный бег3хЮм, с	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	Прыжки в дли- ну 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 выше 210
4	Выносли- вость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положе- ния стоя, 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 (юноши), на низкой перекладине из виса лежа. кол-во раз (девушки)	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

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

№ п/п	Вид программного материала	Класс 10	Класс 11
		Количест	•
		во часов.	
1	Базовая часть	87	87
1.1	Основы знаний о физической	В процесс	е урока
1.2	Спортивные игры	21	21
1.3	Гимнастика с элементами	18	18
1.4	Лёгкая атлетика	21	21
1.5	Лыжная Подготовка	18	18
1.6	Элементы единоборств	9	9
2	Вариативная часть	15	15
2.1	Спортивные игры	3	3
2.2	Лёгкая атлетика	4	4
2.3	Лыжная Подготовка	8	8
	Итого	102	102

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, ос,обенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;

- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические	Физические	Юноши	Девушки
способности	упражнения		
Скоростные	Бег 30 м	5,0 c	5,4 c
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 c
Силовые	Подтягивание из виса	10 раз	
	на высокой		
перекладине			
Подтягивание в висе		_	14 раз
	лежа на низкой		
	перекладине, раз		
	Прыжок в длину с	215 см	170 см
	места, см		
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	
	Кроссовый бег на 2 км		10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метанаях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четьтрехшажного варианта бросковьтх шагов метать различные по массе и

форме снаряды в горизонтальнук цель $2.5 \times 2.5 \text{ M}$ с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель $1 \times 1 \times 10 \times 10 \times 10^{-20}$ м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществштть соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными,

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенный в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складываются из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний. Учитывается темп (динамика изменения развития физических качеств за определенный период времени,) и индивидуальные особенности учащихся. И тоговая отметк ка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, сдвиги в физическом развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно — оздоровительную деятельность. Критерии оценивания побазовым составляющими физической подготовки учащихся: І. Знания.

При оценивании знаний учитываются показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся	За тот же ответ, если в нем	За ответ, в котором отсутствует	За непонимание и незнание
демонстрирует глубокое понимание	содержится небольшие	логическая последовательность,	материала программы
сущности материала; логично его	неточности и незначительные	имеются пробелы в знании материала,	
излагает, используя в деятельности	ошибки	нет должной аргументации и умения	
		использовать знания на практике	

II. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания используются методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный подход.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или его элементы выполнены	При выполнении ученик	Двигательное действие в	Движение или отдельные
правильно, с соблюдением требований, без	действует так же, как и в	основном выполнено	элементы выполнены
ошибок, легко, свободно, слитно, с	предыдущем случае, но	правильно, но допущена	неправильно, допущено более
отличной осанкой, в надлежащем ритме;	допустил не более двух	одна грубая или несколько	двух значительных или одно
ученик понимает сущность движения, его	незначительных ошибок.	мелких ошибок, приведших	грубая ошибка.
назначение, может разобраться в движении,		к скованности движений	
объяснить, как оно выполняется и		неуверенности. Учащийся не	
продемонстрировать в нестандартных		может выполнять движение в	
условиях; может определять и исправлять		нестандартных и сложных в	
ошибки, допущенные другим учеником.		сравнении с уроком	
		условиях.	

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет:	Учащийся:	Более половины видов	Учащийся не может
- самостоятельно организовывать место	- организует место занятий в основном	самостоятельной	выполнить ни один из
занятий;	самостоятельно, лишь с незначительной	деятельности	пунктов
- подбирать средства и инвентарь и	помощью;	выполнены с	
применять их в конкретных условиях;	-допускает незначительные ошибки в	помощью учителя или	
- контролировать ход выполнения	подборе средств;	не не выполняется	
деятельности и оценивать итоги	- контролирует ход выполнения	один из пунктов	
	деятельности и оценивает итоги.		

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню	Исходный показатель	Исходный показатель	Учащийся не
подготовленности, предусмотренному обязательным	соответствует среднему	соответствует низкому	выполняет
минимумом подготовки и программой физического	уровню подготовленности	уровню	государственный
воспитания, которая отвечает требованиям государственного	и достаточности темпу	подготовленности и	стандарт, нет темпа
стандарта и обязательного минимума содержания обучения	прироста	незначительному	роста показателей
по физической культуре, и высокому приросту ученика в		приросту	физической
показателях физической подготовленности за определенный			подготовленности
период			

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике — путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений. Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно- оздоровительную деятельность.

Лях В. И. Физическая культура: учеб.для учащихся 10-11кл. / В. И. Лях.- М., 2009.

Твой олимпийский учебник: учеб.пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.

Физическая культура: учеб.для учащихся 10—11 кл. / под ред. М. Я. Виленского.— М., 2002.

Список рекомендуемой литературы для учащихся

Лях В. И. Физическая культура: учеб.для учащихся 10-11кл. / В. И. Лях.- М., 2009.

Твой олимпийский учебник: учеб.пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.

Физическая культура: учеб.для учащихся 10—11 кл. / под ред. М. Я. Виленского.— М., 2002.

№ приказа директора школы на основе	Вид коррекции (совмещение, использование	Номера и темы уроков которые
которого внесены изменения в рабочую	резерва)	подверглись коррекции

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

№/п	Наименование	Количество
1	Стенка гимнастическая	8
2	Бревно гимнастическое высокое	1
3	Козёл гимнастический	2
4	Конь гимнастический	2
5	Перекладина гимнастическая	1
6	Мост гимнастический подкидной	2
7	Скамейка гимнастическая жёсткая	8
8	Обруч гимнастический	16
9	Маты гимнастические'	12
10	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	8
11	Мяч малый (теннисный)	15
12	Скакалка гимнастическая	20
13	Палка гимнастическая	20
	Лёгкая атлетика	
14	Планка для прыжков в высоту	2
15	Стойка для прыжков в высоту	4
16	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	1
17	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	1
	Подвижные и спортивные игры	
18	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	6
19	Мячи баскетбольные для мини-игры	4
20	Сетка волейбольная	2
21	Мячи волейбольные	10
22	Ворота для мини-футбола	2
23	Мячи футбольные	2
24	Средства первой помощи	1
25	Аптечка медицинская	1
	Спортивные залы (кабинеты)	
26	Спортивный зал игровой	1
27	Подсобное помещение для хранения инвентаря	2
	Пришкольный стадион (площадка)	
28	Легкоатлетическая дорожка	1
29	Сектор для прыжков в длину	1
30	Сектор для прыжков в высоту	1
31	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1

32	Площадка игровая баскетбольная	1
33	Трасса лыжная	1