

Муниципальное образование Белоглинский район, с.Новопавловка,  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №16 Белоглинского района»

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
от 28.08.2015 года, протокол №1

Председатель \_\_\_\_\_ Залитко Л.П.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По физической культуре

Уровень образования (класс) среднее общее образование, 10-11 классы

Количество часов 204

Учитель Соболев Василий Пантелеевич

Программа разработана на основе ФКГОС среднего общего образования;  
основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ  
СОШ №16; программы по физической культуре 10-11 классы. Автор В.И.  
Лях. Москва, Просвещение, 2012 год

Программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Минобрнауки РФ от 05.03.2004 года №1089, «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» авторы программы В.И. Лях, А. А. Зданевич. г. Москва «Просвещение» 2012 г., программы «Антинаркотическое воспитание школьников» г. Краснодар 2006 г.

**Цель образования в основной школе** - освоение основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

**Задачи:**

- формирование знаний и способов развития физических качеств, организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой;
- обучение технике двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований;
- развитие функциональных возможностей организма, основных физических качеств, скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей с учетом возрастной динамики полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников;
- обучение способам контроля за состоянием здоровья и профилактики утомления средствами физической культуры, оказания доврачебной помощи на занятиях физическими упражнениями и спортом.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях “Обязательного минимума образования по физической культуре” и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретическая, практическая и физическая подготовка школьников.

## **2. Общая характеристика учебного предмета**

Предмет “Физическая культура” призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование

целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

### **3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

На прохождение программы предмета «Физическая культура» учебный план отводит 204 часа (102 часа в 10 классе и 102 часа в 11классе.), что предполагает проведение 3 уроков физической культуры в неделю.

Учитывая региональные и местные особенности работы школы, отсутствия соответствующих условий и необходимой материальной базы, разделы «Лыжная подготовка», «Элементы единоборств» не включены в рабочую программу. 18 часов из раздела «Лыжная подготовка» идут в раздел «Спортивные игры». 9 часов из раздела «Элементы единоборств» идут в раздел «Легкая атлетика». Вариативная часть (15 ч.) идет в раздел «Кроссовая подготовка». Это дает возможность распределения тематического материала для 10-х классов следующим образом:

**Таблица тематического распределения количества часов:**

| №<br>пп   | Разделы темы                        | Количество часов  |
|-----------|-------------------------------------|-------------------|
|           |                                     | Рабочая программа |
| <b>1.</b> | Базовая часть                       | 102               |
| 1.1.      | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока  |
| 1.2.      | Спортивные игры                     | 39                |
| 1.3.      | Гимнастика с элементами акробатики  | 18                |
| 1.4.      | Легкая атлетика                     | 30                |
| 1.5.      | Лыжная подготовка                   | -                 |
| 1.6.      | Кроссовая подготовка                | 15                |
| 1.7.      | Элементы единоборств                | -                 |
| <b>2.</b> | Вариативная часть                   |                   |

**Сетка часов:**

| №<br>пп   | Вид программного материала          | Базовая<br>часть | Вариативная<br>часть | Всего<br>часов |
|-----------|-------------------------------------|------------------|----------------------|----------------|
| <b>1.</b> | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |                      |                |
| <b>2.</b> | Спортивные игры                     | 21               | (18)                 | 39             |
| <b>3.</b> | Гимнастика с элементами акробатики  | 18               |                      | 18             |

|           |                      |           |           |            |
|-----------|----------------------|-----------|-----------|------------|
| <b>4.</b> | Легкая атлетика      | 21        | (9)       | 30         |
| <b>5.</b> | Лыжная подготовка    | (18)      |           |            |
| <b>6.</b> | Кроссовая подготовка |           | 15        | 15         |
| <b>7.</b> | Элементы единоборств | (9)       |           |            |
|           | <b>ИТОГО</b>         | <b>87</b> | <b>15</b> | <b>102</b> |

### Распределение учебного материала по четвертям:

| <b>№<br/>пп</b> | <b>Вид программы</b>               | <b>I</b>  | <b>II</b> | <b>III</b> | <b>IV</b> | <b>Всего<br/>часов</b> |
|-----------------|------------------------------------|-----------|-----------|------------|-----------|------------------------|
| <b>1.</b>       | Спортивные игры                    |           | 21        | 12         | 6         | 39                     |
| <b>2.</b>       | Гимнастика с элементами акробатики |           |           | 18         |           | 18                     |
| <b>3.</b>       | Легкая атлетика                    | 18        |           |            | 12        | 30                     |
| <b>4.</b>       | Кроссовая подготовка               | 9         |           |            | 6         | 15                     |
|                 | <b>ИТОГО</b>                       | <b>27</b> | <b>21</b> | <b>30</b>  | <b>24</b> | <b>102</b>             |

Учитывая региональные и местные особенности работы школы, отсутствия соответствующих условий и необходимой материальной базы, разделы «Лыжная подготовка», «Элементы единоборств» не включены в рабочую программу. 18 часов из раздела «Лыжная подготовка» идут в раздел «Спортивные игры». 9 часов из раздела «Элементы единоборств» идут в раздел «Легкая атлетика». Вариативная часть (15 ч.) идет в раздел «Кроссовая подготовка». Это дает возможность распределения тематического материала для 11-х классов следующим образом:

### Таблица тематического распределения количества:

| <b>№<br/>пп</b> | <b>Разделы темы</b>                 | <b>Количество часов</b>  |
|-----------------|-------------------------------------|--------------------------|
|                 |                                     | <b>Рабочая программа</b> |
| <b>1.</b>       | Базовая часть                       | 102                      |
| 1.1.            | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока         |
| 1.2.            | Спортивные игры                     | 39                       |
| 1.3.            | Гимнастика с элементами акробатики  | 18                       |
| 1.4.            | Легкая атлетика                     | 30                       |
| 1.5.            | Лыжная подготовка                   | -                        |
| 1.6.            | Кроссовая подготовка                | 15                       |
| 1.7.            | Элементы единоборств                | -                        |
| <b>2.</b>       | Вариативная часть                   |                          |

### Сетка часов:

| №<br>пп | Вид программного материала          | Базовая<br>часть | Вариативная<br>часть | Всего<br>часов |
|---------|-------------------------------------|------------------|----------------------|----------------|
| 1.      | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |                      |                |
| 2.      | Спортивные игры                     | 21               | (18)                 | 39             |
| 3.      | Гимнастика с элементами акробатики  | 18               |                      | 18             |
| 4.      | Легкая атлетика                     | 21               | (9)                  | 30             |
| 5.      | Лыжная подготовка                   | (18)             |                      |                |
| 6.      | Кроссовая подготовка                |                  | 15                   | 15             |
| 7.      | Элементы единоборств                | (9)              |                      |                |
|         | <b>ИТОГО</b>                        | <b>87</b>        | <b>15</b>            | <b>102</b>     |

### Распределение учебного материала по четвертям:

| №<br>пп | Вид программы                      | I         | II        | III       | IV        | Всего<br>часов |
|---------|------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------------|
| 1.      | Спортивные игры                    |           | 21        | 12        | 6         | 39             |
| 2.      | Гимнастика с элементами акробатики |           |           | 18        |           | 18             |
| 3.      | Легкая атлетика                    | 18        |           |           | 12        | 30             |
| 4.      | Кроссовая подготовка               | 9         |           |           | 6         | 15             |
|         | <b>ИТОГО</b>                       | <b>27</b> | <b>21</b> | <b>30</b> | <b>24</b> | <b>102</b>     |

## 4. Содержание учебного предмета, курса

### 10 класс (102 часа)

**1. Основы знаний о физической культуре** (В процессе уроков, по ходу выполнения упражнений)

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой, спортивными играми, гимнастикой. Правила игры в баскетбол. Правила соревнований. ЗОЖ и будущая трудовая деятельность. Физическая культура личности, спорт, спортивные тренировки. Питание и здоровье. Физическое воспитание в семье. Возможности, трудности и пути выздоровления курильщика, наркомана, алкоголика. Помощь социума людям, прекратившим употребление психоактивных веществ. Юридическая, личная ответственность за распространение и употребление психоактивных веществ.

**-Развитие двигательных способностей:** сила, выносливость, скорость, скоростно-силовые, гибкость, координация: Развитие основных физических качеств (В процессе уроков, по ходу выполнения упражнений)

**-Решение воспитатель-ных задач на уроке:** Воспитание трудолюбия, дисциплины и привычки к организованности в работе, коллективизма. (В процессе уроков, по ходу выполнения упражнений)

## **2. Спортивные игры(39ч) – баскетбол(27ч)**

Ловля и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Дальние броски мяча. Техника защитных действий: вырывание, выбивание, перехват, накрывание. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двухсторонняя игра по правилам, судейство.

**- волейбол (12ч)** Передачи мяча: двумя руками сверху, в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные), двумя руками с поворотом, без поворота одной рукой, верхние передачи над собой, в парах на расстоянии 5-6 м., нижняя и верхняя во встречных колоннах, на точность через сетку из зоны 4 в зону 6, нижняя и верхняя передача над собой, верхняя и нижняя передача в стену на расстоянии 1 м. Нападающий удар. Нападающий удар с задней линии. Поддачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Прием поддачи. Блокирование. Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра с заданием. Двухсторонняя игра по правилам, судейство.

**3. Гимнастика с элементами акробатики (18ч)** Экспресс-тесты. Строевые упражнения. Акробатика: юн. – длинный кувырок через препятствие; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью;

дев. – сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Опорный прыжок: ноги врозь (конь в длину) – юн.

- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину) – дев. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Поднимание туловища.

**4. Легкая атлетика (30ч)** Экспресс-тесты. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег 100 м. Прыжки в длину с разбега. Прыжки

в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание гранаты на дальность. Челночный бег 3х10 м., 10х10 м. Подтягивание – юн., поднимание ног до угла 90 градусов – дев.

**5. Кроссовая подготовка (15ч)** Бег в равномерном и переменном темпе: юн. – 20-25 мин., дев. – 15-20 мин. Бег 3000 м. – юн., 2000 м. – дев. Длительный бег до 25 мин. – юн., до 20 мин. – дев.

## **11 класс (102 часа)**

**1. Основы знаний о физической культуре** (В процессе уроков, по ходу выполнения упражнений)

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой, спортивными играми, гимнастикой. Правила игры в баскетбол. Правила соревнований. ЗОЖ и будущая трудовая деятельность. Физическая культура личности, спорт, спортивные тренировки. Питание и здоровье. Физическое воспитание в семье. Возможности, трудности и пути выздоровления курильщика, наркомана, алкоголика. Помощь социума людям, прекратившим употребление психоактивных веществ. Юридическая, личная ответственность за распространение и употребление психоактивных веществ.

**-Развитие двигательных способностей:** сила, выносливость, скорость, скоростно-силовые, гибкость, координация: Развитие основных физических качеств (В процессе уроков, по ходу выполнения упражнений)

**-Решение воспитательных задач на уроке:** Воспитание трудолюбия, дисциплины и привычки к организованности в работе, коллективизма. (В процессе уроков, по ходу выполнения упражнений)

## **2. Спортивные игры(39ч) – баскетбол(27ч)**

Ловля и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Дальние броски мяча. Техника защитных действий: вырывание, выбивание, перехват, накрывание. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Комбинации

из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двухсторонняя игра по правилам, судейство.

- **волейбол (12ч)** Передачи мяча: двумя руками сверху, в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные), двумя руками с поворотом, без поворота одной рукой, верхние передачи над собой, в парах на расстоянии 5-6 м., нижняя и верхняя во встречных колоннах, на точность через сетку из зоны 4 в зону 6, нижняя и верхняя передача над собой, верхняя и нижняя передача в стену на расстоянии 1 м. Нападающий удар. Нападающий удар с задней линии. Поддачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Прием подачи. Блокирование. Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра с заданием. Двухсторонняя игра по правилам, судейство.

**3. Гимнастика с элементами акробатики (18ч)** Экспресс-тесты. Строевые упражнения. Акробатика: юн. – длинный кувырок через препятствие; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью;

дев. – сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Опорный прыжок: ноги врозь (конь в длину) – юн.

- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину) – дев. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Поднимание туловища.

**4. Легкая атлетика (30ч)** Экспресс-тесты. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег 100 м. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание гранаты на дальность. Челночный бег 3х10 м., 10х10 м. Подтягивание – юн., поднимание ног до угла 90 градусов – дев.

**5. Кроссовая подготовка (15ч)** Бег в равномерном и переменном темпе: юн. – 20-25 мин., дев. – 15-20 мин. Бег 3000 м. – юн., 2000 м. – дев. Длительный бег до 25 мин. – юн., до 20 мин. – дев.

## **ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ в 10 классе**

### **Контроль учета умений и навыков:**

#### Легкая атлетика:

1. Эстафетный бег.



2. Прыжки в длину с разбега.
3. Метание малого мяча в цель на точность.
4. Челночный бег 10х10 м.
5. Бег 100 м.
6. Метание гранаты на дальность
7. Подтягивание (юн.), поднимание ног до угла 90 градусов (дев.)

Кроссовая подготовка:

8. Бег на 3000 м. – юн., 2000 м. – дев.
9. Бег на 3000 м. – юн., 2000 м. – дев.

Гимнастика с элементами акробатики:

10. Опорный прыжок.
11. Акробатика.
12. Поднимание туловища.

Спортивные игры – баскетбол:

13. Штрафные броски.
14. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
15. Ведение мяча.
16. Дальние броски мяча.

Спортивные игры – волейбол:

17. Передача мяча в парах.
18. Поддачи в левую и правую половину площадки.
19. Нападающий удар.
20. Нападающий удар с задней линии.
21. Нижняя и верхняя передача над собой.

**ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ в 11 классе**

**Контроль учета умений и навыков:**

Легкая атлетика:

1. Эстафетный бег.
2. Прыжки в длину с разбега.
3. Метание малого мяча в цель на точность.
4. Челночный бег 10х10 м.
5. Бег 100 м.
6. Метание гранаты на дальность
7. Подтягивание (юн.), поднимание ног до угла 90 градусов (дев.)

Кроссовая подготовка:

8. Бег на 3000 м. – юн., 2000 м. – дев.
9. Бег на 3000 м. – юн., 2000 м. – дев.

Гимнастика с элементами акробатики:

10. Опорный прыжок.
11. Акробатика.
12. Поднимание туловища.

Спортивные игры – баскетбол:

13. Штрафные броски.
14. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
15. Ведение мяча.
16. Дальние броски мяча.

Спортивные игры – волейбол:

17. Передача мяча в парах.
18. Поддачи в левую и правую половину площадки.
19. Нападающий удар.
20. Нападающий удар с задней линии.
21. Нижняя и верхняя передача над собой.

## 5. Тематическое планирование 10 класс

| Разделы учебной программы              | Элементы обязательного минимума содержания образования                    | Кол-во часов      |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 1                                      | 2                                                                         | 3                 |
| 1. Основы знаний о физической культуре | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой, | В процессе уроков |

|                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|                                                                                                                | <p>спортивными играми, гимнастикой. Правила игры в баскетбол. Правила соревнований. ЗОЖ и будущая трудовая деятельность. Физическая культура личности, спорт, спортивные тренировки. Питание и здоровье. Физическое воспитание в семье. Возможности, трудности и пути выздоровления курильщика, наркомана, алкоголика. Помощь социума людям, прекратившим употребление психоактивных веществ. Юридическая, личная ответственность за распространение и употребление психоактивных веществ.</p>                                                                         |                   |
| 2. Развитие двигательных способностей: сила, выносливость, скорость, скоростно-силовые, гибкость, координация  | Развитие основных физических качеств.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | В процессе уроков |
| 3. Решение воспитательных задач на уроке                                                                       | Воспитание трудолюбия, дисциплины и привычки к организованности в работе, коллективизма.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | В процессе уроков |
| 4. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения в парах на сопротивление |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | В процессе уроков |
| 5. Спортивные игры: баскетбол                                                                                  | Ловля и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Дальние броски мяча. Техника защитных действий: вырывание, выбивание, перехват, накрывание. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двухсторонняя игра по правилам, судейство. | 15                |
| 6. Спортивные игры: волейбол                                                                                   | Передачи мяча: двумя руками сверху, в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные), двумя руками с поворотом, без поворота одной рукой, верхние передачи над собой, в парах на                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 24                |

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |            |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|                         | расстоянии 5-6 м., нижняя и верхняя во встречных колоннах, на точность через сетку из зоны 4 в зону 6, нижняя и верхняя передача над собой, верхняя и нижняя передача в стену на расстоянии 1 м. Нападающий удар. Нападающий удар с задней линии. Поддачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Прием подачи. Блокирование. Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра с заданием. Двухсторонняя игра по правилам, судейство.                    |            |
| 7. Гимнастика           | Экспресс-тесты. Строевые упражнения. Акробатика: юн. – длинный кувырок через препятствие; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью;<br>дев. – сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Опорный прыжок: ноги врозь (конь в длину) – юн.<br>- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину) – дев. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Поднимание туловища. | 18         |
| 8. Легкая атлетика      | Экспресс-тесты. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег 100 м. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание гранаты на дальность. Челночный бег 3х10 м., 10х10 м. Подтягивание – юн., поднимание ног до угла 90 градусов – дев.                                                                                                                                 | 30         |
| 9. Кроссовая подготовка | Бег в равномерном и переменном темпе: юн. – 20-25 мин., дев. – 15-20 мин. Бег 3000 м. – юн., 2000 м. – дев. Длительный бег до 25 мин. – юн., до 20 мин. – дев.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 15         |
| <b>ИТОГО:</b>           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>102</b> |

### 11 класс

| Разделы учебной программы              | Элементы обязательного минимума содержания образования                                                                                       | Кол-во часов      |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 1                                      | 2                                                                                                                                            | 3                 |
| 1. Основы знаний о физической культуре | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой, спортивными играми, гимнастикой. Правила игры в баскетбол. Правила | В процессе уроков |

|                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|                                                                                                                | соревнований. ЗОЖ и будущая трудовая деятельность. Физическая культура личности, спорт, спортивные тренировки. Питание и здоровье. Физическое воспитание в семье. Возможности, трудности и пути выздоровления курильщика, наркомана, алкоголика. Помощь социума людям, прекратившим употребление психоактивных веществ. Юридическая, личная ответственность за распространение и употребление психоактивных веществ.                                                                                                                                                   |                   |
| 2. Развитие двигательных способностей: сила, выносливость, скорость, скоростно-силовые, гибкость, координация  | Развитие основных физических качеств.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | В процессе уроков |
| 3. Решение воспитательных задач на уроке                                                                       | Воспитание трудолюбия, дисциплины и привычки к организованности в работе, коллективизма.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | В процессе уроков |
| 4. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения в парах на сопротивление |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | В процессе уроков |
| 5. Спортивные игры: баскетбол                                                                                  | Ловля и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Дальние броски мяча. Техника защитных действий: вырывание, выбивание, перехват, накрывание. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двухсторонняя игра по правилам, судейство. | 15                |
| 6. Спортивные игры: волейбол                                                                                   | Передачи мяча: двумя руками сверху, в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные), двумя руками с поворотом, без поворота одной рукой, верхние передачи над собой, в парах на расстоянии 5-6 м., нижняя и верхняя во встречных колоннах, на точность через                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 24                |

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|                         | сетку из зоны 4 в зону 6, нижняя и верхняя передача над собой, верхняя и нижняя передача в стену на расстоянии 1 м. Нападающий удар. Нападающий удар с задней линии. Поддачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Прием подачи. Блокирование. Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра с заданием. Двухсторонняя игра по правилам, судейство.                                                                                              |            |
| 7. Гимнастика           | Экспресс-тесты. Строевые упражнения. Акробатика: юн. – длинный кувырок через препятствие; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью;<br>дев. – сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Опорный прыжок: ноги врозь (конь в длину) – юн. - прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину) – дев. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Поднимание туловища. | 18         |
| 8. Легкая атлетика      | Экспресс-тесты. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег 100 м. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание гранаты на дальность. Челночный бег 3x10 м., 10x10 м. Подтягивание –юн., поднимание ног до угла 90 градусов – дев.                                                                                                                               | 30         |
| 9. Кроссовая подготовка | Бег в равномерном и переменном темпе: юн. – 20-25 мин., дев. – 15-20 мин. Бег 3000 м. – юн., 2000 м. – дев. Длительный бег до 25 мин. – юн., до 20 мин. –дев.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 15         |
| <b>ИТОГО:</b>           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>102</b> |

## 6. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности:

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»

В.И.Лях, А.А.Зданевич. Москва «Просвещение» 2012 г.

2. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-11 классов В.И.Лях. А.А. Зданевич. Москва «Просвещение» 2014 г.

3. Волейбольные мячи
4. Набивные мячи
5. Гимнастические маты
6. Гимнастический колел
7. Гимнастический мост

## **7. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса**

### **10класс:**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» по окончании 10-го класса учащиеся должны достигнуть следующего уровня:

В метаниях 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 четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5 м. с 10-12 м. (девушки) и 15-25 м. (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1 м. с 10 м. (девушки) и с 15-20 м. (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см. (юноши); 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); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специального 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 физкультурно-оздоровительной 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 соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м., прыжок в длину или в высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять 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.

### **11класс:**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» по окончании 11-го класса учащиеся должны достигнуть следующего уровня:

В метаниях 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 четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5 м. с 10-12 м. (девушки) и 15-25 м. (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1 м. с 10 м. (девушки) и с 15-20 м. (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см. (юноши); 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); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).



В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специального 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 физкультурно-оздоровительной 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 соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м., прыжок в длину или в высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять 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.

## **ОЦЕНКА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ 10-11 кл.**

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

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

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

*Оценку «3»* обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

### **ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ (УМЕНИЯМИ, НАВЫКАМИ)**

*Оценка «5»* — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

*Оценка «4»* — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

*Оценка «3»* — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

### **ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**Оценка «5»** — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Оценка «4»** — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Оценка «3»** — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения

Программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Минобрнауки РФ от 05.03.2004 года №1089, «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» авторы программы В.И. Лях, А. А. Зданевич. г. Москва «Просвещение» 2012 г., программы «Антинаркотическое воспитание школьников» г. Краснодар 2006 г.

**Цель образования в основной школе** - освоение основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

**Задачи:**

- формирование знаний и способов развития физических качеств, организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой;
- обучение технике двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований;
- развитие функциональных возможностей организма, основных физических качеств, скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей с учетом возрастной динамики полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников;
- обучение способам контроля за состоянием здоровья и профилактики утомления средствами физической культуры, оказания доврачебной помощи на занятиях физическими упражнениями и спортом.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях “Обязательного минимума образования по физической культуре” и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретическая, практическая и физическая подготовка школьников.

## **2. Общая характеристика учебного предмета**

Предмет “Физическая культура” призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование

целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

### 3. Описание места учебного предмета в учебном плане

На прохождение программы предмета «Физическая культура» учебный план отводит 204 часа (102 часа в 10 классе и 102 часа в 11классе.), что предполагает проведение 3 уроков физической культуры в неделю.

Учитывая региональные и местные особенности работы школы, отсутствия соответствующих условий и необходимой материальной базы, разделы «Лыжная подготовка», «Элементы единоборств» не включены в рабочую программу. 18 часов из раздела «Лыжная подготовка» идут в раздел «Спортивные игры». 9 часов из раздела «Элементы единоборств» идут в раздел «Легкая атлетика». Вариативная часть (15 ч.) идет в раздел «Кроссовая подготовка». Это дает возможность распределения тематического материала для 10-х классов следующим образом:

**Таблица тематического распределения количества часов:**

| №<br>пп   | Разделы темы                        | Количество часов  |
|-----------|-------------------------------------|-------------------|
|           |                                     | Рабочая программа |
| <b>1.</b> | Базовая часть                       | 102               |
| 1.1.      | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока  |
| 1.2.      | Спортивные игры                     | 39                |
| 1.3.      | Гимнастика с элементами акробатики  | 18                |
| 1.4.      | Легкая атлетика                     | 30                |
| 1.5.      | Лыжная подготовка                   | -                 |
| 1.6.      | Кроссовая подготовка                | 15                |
| 1.7.      | Элементы единоборств                | -                 |
| <b>2.</b> | Вариативная часть                   |                   |

**Сетка часов:**

| №<br>пп   | Вид программного материала          | Базовая<br>часть | Вариативная<br>часть | Всего<br>часов |
|-----------|-------------------------------------|------------------|----------------------|----------------|
| <b>1.</b> | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |                      |                |
| <b>2.</b> | Спортивные игры                     | 21               | (18)                 | 39             |
| <b>3.</b> | Гимнастика с элементами акробатики  | 18               |                      | 18             |

|           |                      |           |           |            |
|-----------|----------------------|-----------|-----------|------------|
| <b>4.</b> | Легкая атлетика      | 21        | (9)       | 30         |
| <b>5.</b> | Лыжная подготовка    | (18)      |           |            |
| <b>6.</b> | Кроссовая подготовка |           | 15        | 15         |
| <b>7.</b> | Элементы единоборств | (9)       |           |            |
|           | <b>ИТОГО</b>         | <b>87</b> | <b>15</b> | <b>102</b> |

### Распределение учебного материала по четвертям:

| <b>№<br/>пп</b> | <b>Вид программы</b>               | <b>I</b>  | <b>II</b> | <b>III</b> | <b>IV</b> | <b>Всего<br/>часов</b> |
|-----------------|------------------------------------|-----------|-----------|------------|-----------|------------------------|
| <b>1.</b>       | Спортивные игры                    |           | 21        | 12         | 6         | 39                     |
| <b>2.</b>       | Гимнастика с элементами акробатики |           |           | 18         |           | 18                     |
| <b>3.</b>       | Легкая атлетика                    | 18        |           |            | 12        | 30                     |
| <b>4.</b>       | Кроссовая подготовка               | 9         |           |            | 6         | 15                     |
|                 | <b>ИТОГО</b>                       | <b>27</b> | <b>21</b> | <b>30</b>  | <b>24</b> | <b>102</b>             |

Учитывая региональные и местные особенности работы школы, отсутствия соответствующих условий и необходимой материальной базы, разделы «Лыжная подготовка», «Элементы единоборств» не включены в рабочую программу. 18 часов из раздела «Лыжная подготовка» идут в раздел «Спортивные игры». 9 часов из раздела «Элементы единоборств» идут в раздел «Легкая атлетика». Вариативная часть (15 ч.) идет в раздел «Кроссовая подготовка». Это дает возможность распределения тематического материала для 11-х классов следующим образом:

### Таблица тематического распределения количества:

| <b>№<br/>пп</b> | <b>Разделы темы</b>                 | <b>Количество часов</b>  |
|-----------------|-------------------------------------|--------------------------|
|                 |                                     | <b>Рабочая программа</b> |
| <b>1.</b>       | Базовая часть                       | 102                      |
| 1.1.            | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока         |
| 1.2.            | Спортивные игры                     | 39                       |
| 1.3.            | Гимнастика с элементами акробатики  | 18                       |
| 1.4.            | Легкая атлетика                     | 30                       |
| 1.5.            | Лыжная подготовка                   | -                        |
| 1.6.            | Кроссовая подготовка                | 15                       |
| 1.7.            | Элементы единоборств                | -                        |
| <b>2.</b>       | Вариативная часть                   |                          |

### Сетка часов:

| №<br>пп | Вид программного материала          | Базовая<br>часть | Вариативная<br>часть | Всего<br>часов |
|---------|-------------------------------------|------------------|----------------------|----------------|
| 1.      | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |                      |                |
| 2.      | Спортивные игры                     | 21               | (18)                 | 39             |
| 3.      | Гимнастика с элементами акробатики  | 18               |                      | 18             |
| 4.      | Легкая атлетика                     | 21               | (9)                  | 30             |
| 5.      | Лыжная подготовка                   | (18)             |                      |                |
| 6.      | Кроссовая подготовка                |                  | 15                   | 15             |
| 7.      | Элементы единоборств                | (9)              |                      |                |
|         | <b>ИТОГО</b>                        | <b>87</b>        | <b>15</b>            | <b>102</b>     |

### Распределение учебного материала по четвертям:

| №<br>пп | Вид программы                      | I         | II        | III       | IV        | Всего<br>часов |
|---------|------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------------|
| 1.      | Спортивные игры                    |           | 21        | 12        | 6         | 39             |
| 2.      | Гимнастика с элементами акробатики |           |           | 18        |           | 18             |
| 3.      | Легкая атлетика                    | 18        |           |           | 12        | 30             |
| 4.      | Кроссовая подготовка               | 9         |           |           | 6         | 15             |
|         | <b>ИТОГО</b>                       | <b>27</b> | <b>21</b> | <b>30</b> | <b>24</b> | <b>102</b>     |

## 4. Содержание учебного предмета, курса

### 10 класс (102 часа)

**1. Основы знаний о физической культуре** (В процессе уроков, по ходу выполнения упражнений)

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой, спортивными играми, гимнастикой. Правила игры в баскетбол. Правила соревнований. ЗОЖ и будущая трудовая деятельность. Физическая культура личности, спорт, спортивные тренировки. Питание и здоровье. Физическое воспитание в семье. Возможности, трудности и пути выздоровления курильщика, наркомана, алкоголика. Помощь социума людям, прекратившим употребление психоактивных веществ. Юридическая, личная ответственность за распространение и употребление психоактивных веществ.

**-Развитие двигательных способностей:** сила, выносливость, скорость, скоростно-силовые, гибкость, координация: Развитие основных физических качеств (В процессе уроков, по ходу выполнения упражнений)

**-Решение воспитатель-ных задач на уроке:** Воспитание трудолюбия, дисциплины и привычки к организованности в работе, коллективизма. (В процессе уроков, по ходу выполнения упражнений)

## **2. Спортивные игры(39ч) – баскетбол(27ч)**

Ловля и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Дальние броски мяча. Техника защитных действий: вырывание, выбивание, перехват, накрывание. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двухсторонняя игра по правилам, судейство.

**- волейбол (12ч)** Передачи мяча: двумя руками сверху, в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные), двумя руками с поворотом, без поворота одной рукой, верхние передачи над собой, в парах на расстоянии 5-6 м., нижняя и верхняя во встречных колоннах, на точность через сетку из зоны 4 в зону 6, нижняя и верхняя передача над собой, верхняя и нижняя передача в стену на расстоянии 1 м. Нападающий удар. Нападающий удар с задней линии. Поддачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Прием подачи. Блокирование. Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра с заданием. Двухсторонняя игра по правилам, судейство.

**3. Гимнастика с элементами акробатики (18ч)** Экспресс-тесты. Строевые упражнения. Акробатика: юн. – длинный кувырок через препятствие; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью;

дев. – сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Опорный прыжок: ноги врозь (конь в длину) – юн.

- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину) – дев. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Поднимание туловища.

**4. Легкая атлетика (30ч)** Экспресс-тесты. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег 100 м. Прыжки в длину с разбега. Прыжки



в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание гранаты на дальность. Челночный бег 3х10 м., 10х10 м. Подтягивание – юн., поднимание ног до угла 90 градусов – дев.

**5. Кроссовая подготовка (15ч)** Бег в равномерном и переменном темпе: юн. – 20-25 мин., дев. – 15-20 мин. Бег 3000 м. – юн., 2000 м. – дев. Длительный бег до 25 мин. – юн., до 20 мин. – дев.

## **11 класс (102 часа)**

**1. Основы знаний о физической культуре** (В процессе уроков, по ходу выполнения упражнений)

Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой, спортивными играми, гимнастикой. Правила игры в баскетбол. Правила соревнований. ЗОЖ и будущая трудовая деятельность. Физическая культура личности, спорт, спортивные тренировки. Питание и здоровье. Физическое воспитание в семье. Возможности, трудности и пути выздоровления курильщика, наркомана, алкоголика. Помощь социума людям, прекратившим употребление психоактивных веществ. Юридическая, личная ответственность за распространение и употребление психоактивных веществ.

**-Развитие двигательных способностей:** сила, выносливость, скорость, скоростно-силовые, гибкость, координация: Развитие основных физических качеств (В процессе уроков, по ходу выполнения упражнений)

**-Решение воспитательных задач на уроке:** Воспитание трудолюбия, дисциплины и привычки к организованности в работе, коллективизма. (В процессе уроков, по ходу выполнения упражнений)

## **2. Спортивные игры(39ч) – баскетбол(27ч)**

Ловля и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Дальние броски мяча. Техника защитных действий: вырывание, выбивание, перехват, накрывание. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Комбинации

из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двухсторонняя игра по правилам, судейство.

- **волейбол (12ч)** Передачи мяча: двумя руками сверху, в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные), двумя руками с поворотом, без поворота одной рукой, верхние передачи над собой, в парах на расстоянии 5-6 м., нижняя и верхняя во встречных колоннах, на точность через сетку из зоны 4 в зону 6, нижняя и верхняя передача над собой, верхняя и нижняя передача в стену на расстоянии 1 м. Нападающий удар. Нападающий удар с задней линии. Поддачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Прием подачи. Блокирование. Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра с заданием. Двухсторонняя игра по правилам, судейство.

**3. Гимнастика с элементами акробатики (18ч)** Экспресс-тесты. Строевые упражнения. Акробатика: юн. – длинный кувырок через препятствие; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью;

дев. – сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Опорный прыжок: ноги врозь (конь в длину) – юн.

- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину) – дев. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Поднимание туловища.

**4. Легкая атлетика (30ч)** Экспресс-тесты. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег 100 м. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание гранаты на дальность. Челночный бег 3х10 м., 10х10 м. Подтягивание – юн., поднимание ног до угла 90 градусов – дев.

**5. Кроссовая подготовка (15ч)** Бег в равномерном и переменном темпе: юн. – 20-25 мин., дев. – 15-20 мин. Бег 3000 м. – юн., 2000 м. – дев. Длительный бег до 25 мин. – юн., до 20 мин. – дев.

## **ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ в 10 классе**

### **Контроль учета умений и навыков:**

#### Легкая атлетика:

1. Эстафетный бег.

2. Прыжки в длину с разбега.
3. Метание малого мяча в цель на точность.
4. Челночный бег 10х10 м.
5. Бег 100 м.
6. Метание гранаты на дальность
7. Подтягивание (юн.), поднимание ног до угла 90 градусов (дев.)

Кроссовая подготовка:

8. Бег на 3000 м. – юн., 2000 м. – дев.
9. Бег на 3000 м. – юн., 2000 м. – дев.

Гимнастика с элементами акробатики:

10. Опорный прыжок.
11. Акробатика.
12. Поднимание туловища.

Спортивные игры – баскетбол:

13. Штрафные броски.
14. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
15. Ведение мяча.
16. Дальние броски мяча.

Спортивные игры – волейбол:

17. Передача мяча в парах.
18. Поддачи в левую и правую половину площадки.
19. Нападающий удар.
20. Нападающий удар с задней линии.
21. Нижняя и верхняя передача над собой.

**ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ в 11 классе**

**Контроль учета умений и навыков:**

Легкая атлетика:

1. Эстафетный бег.
2. Прыжки в длину с разбега.
3. Метание малого мяча в цель на точность.
4. Челночный бег 10х10 м.
5. Бег 100 м.
6. Метание гранаты на дальность
7. Подтягивание (юн.), поднимание ног до угла 90 градусов (дев.)

Кроссовая подготовка:

8. Бег на 3000 м. – юн., 2000 м. – дев.
9. Бег на 3000 м. – юн., 2000 м. – дев.

Гимнастика с элементами акробатики:

10. Опорный прыжок.
11. Акробатика.
12. Поднимание туловища.

Спортивные игры – баскетбол:

13. Штрафные броски.
14. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
15. Ведение мяча.
16. Дальние броски мяча.

Спортивные игры – волейбол:

17. Передача мяча в парах.
18. Поддачи в левую и правую половину площадки.
19. Нападающий удар.
20. Нападающий удар с задней линии.
21. Нижняя и верхняя передача над собой.

## 5. Тематическое планирование 10 класс

| Разделы учебной программы              | Элементы обязательного минимума содержания образования                    | Кол-во часов      |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 1                                      | 2                                                                         | 3                 |
| 1. Основы знаний о физической культуре | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой, | В процессе уроков |

|                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|                                                                                                                | <p>спортивными играми, гимнастикой. Правила игры в баскетбол. Правила соревнований. ЗОЖ и будущая трудовая деятельность. Физическая культура личности, спорт, спортивные тренировки. Питание и здоровье. Физическое воспитание в семье. Возможности, трудности и пути выздоровления курильщика, наркомана, алкоголика. Помощь социума людям, прекратившим употребление психоактивных веществ. Юридическая, личная ответственность за распространение и употребление психоактивных веществ.</p>                                                                         |                   |
| 2. Развитие двигательных способностей: сила, выносливость, скорость, скоростно-силовые, гибкость, координация  | Развитие основных физических качеств.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | В процессе уроков |
| 3. Решение воспитательных задач на уроке                                                                       | Воспитание трудолюбия, дисциплины и привычки к организованности в работе, коллективизма.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | В процессе уроков |
| 4. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения в парах на сопротивление |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | В процессе уроков |
| 5. Спортивные игры: баскетбол                                                                                  | Ловля и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Дальние броски мяча. Техника защитных действий: вырывание, выбивание, перехват, накрывание. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двухсторонняя игра по правилам, судейство. | 15                |
| 6. Спортивные игры: волейбол                                                                                   | Передачи мяча: двумя руками сверху, в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные), двумя руками с поворотом, без поворота одной рукой, верхние передачи над собой, в парах на                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 24                |

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |            |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|                         | расстоянии 5-6 м., нижняя и верхняя во встречных колоннах, на точность через сетку из зоны 4 в зону 6, нижняя и верхняя передача над собой, верхняя и нижняя передача в стену на расстоянии 1 м. Нападающий удар. Нападающий удар с задней линии. Поддачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Прием подачи. Блокирование. Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра с заданием. Двухсторонняя игра по правилам, судейство.                    |            |
| 7. Гимнастика           | Экспресс-тесты. Строевые упражнения. Акробатика: юн. – длинный кувырок через препятствие; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью;<br>дев. – сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Опорный прыжок: ноги врозь (конь в длину) – юн.<br>- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину) – дев. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Поднимание туловища. | 18         |
| 8. Легкая атлетика      | Экспресс-тесты. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег 100 м. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание гранаты на дальность. Челночный бег 3х10 м., 10х10 м. Подтягивание – юн., поднимание ног до угла 90 градусов – дев.                                                                                                                                 | 30         |
| 9. Кроссовая подготовка | Бег в равномерном и переменном темпе: юн. – 20-25 мин., дев. – 15-20 мин. Бег 3000 м. – юн., 2000 м. – дев. Длительный бег до 25 мин. – юн., до 20 мин. – дев.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 15         |
| <b>ИТОГО:</b>           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>102</b> |

### 11 класс

| Разделы учебной программы              | Элементы обязательного минимума содержания образования                                                                                       | Кол-во часов      |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 1                                      | 2                                                                                                                                            | 3                 |
| 1. Основы знаний о физической культуре | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой, кроссовой подготовкой, спортивными играми, гимнастикой. Правила игры в баскетбол. Правила | В процессе уроков |

|                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|                                                                                                                | соревнований. ЗОЖ и будущая трудовая деятельность. Физическая культура личности, спорт, спортивные тренировки. Питание и здоровье. Физическое воспитание в семье. Возможности, трудности и пути выздоровления курильщика, наркомана, алкоголика. Помощь социума людям, прекратившим употребление психоактивных веществ. Юридическая, личная ответственность за распространение и употребление психоактивных веществ.                                                                                                                                                   |                   |
| 2. Развитие двигательных способностей: сила, выносливость, скорость, скоростно-силовые, гибкость, координация  | Развитие основных физических качеств.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | В процессе уроков |
| 3. Решение воспитательных задач на уроке                                                                       | Воспитание трудолюбия, дисциплины и привычки к организованности в работе, коллективизма.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | В процессе уроков |
| 4. Общеразвивающие упражнения, специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения в парах на сопротивление |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | В процессе уроков |
| 5. Спортивные игры: баскетбол                                                                                  | Ловля и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Дальние броски мяча. Техника защитных действий: вырывание, выбивание, перехват, накрывание. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двухсторонняя игра по правилам, судейство. | 15                |
| 6. Спортивные игры: волейбол                                                                                   | Передачи мяча: двумя руками сверху, в прыжке над собой, назад (короткие, средние, длинные), двумя руками с поворотом, без поворота одной рукой, верхние передачи над собой, в парах на расстоянии 5-6 м., нижняя и верхняя во встречных колоннах, на точность через                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 24                |

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |            |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|                         | сетку из зоны 4 в зону 6, нижняя и верхняя передача над собой, верхняя и нижняя передача в стену на расстоянии 1 м. Нападающий удар. Нападающий удар с задней линии. Поддачи мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая. Прием подачи. Блокирование. Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра с заданием. Двухсторонняя игра по правилам, судейство.                                                                                              |            |
| 7. Гимнастика           | Экспресс-тесты. Строевые упражнения. Акробатика: юн. – длинный кувырок через препятствие; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью;<br>дев. – сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Опорный прыжок: ноги врозь (конь в длину) – юн. - прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину) – дев. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Поднимание туловища. | 18         |
| 8. Легкая атлетика      | Экспресс-тесты. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег 100 м. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание гранаты на дальность. Челночный бег 3x10 м., 10x10 м. Подтягивание –юн., поднимание ног до угла 90 градусов – дев.                                                                                                                               | 30         |
| 9. Кроссовая подготовка | Бег в равномерном и переменном темпе: юн. – 20-25 мин., дев. – 15-20 мин. Бег 3000 м. – юн., 2000 м. – дев. Длительный бег до 25 мин. – юн., до 20 мин. –дев.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 15         |
| <b>ИТОГО:</b>           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>102</b> |

## 6. Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности:

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»

В.И.Лях, А.А.Зданевич. Москва «Просвещение» 2012 г.



2. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-11 классов В.И.Лях. А.А. Зданевич. Москва «Просвещение» 2014 г.

3. Волейбольные мячи
4. Набивные мячи
5. Гимнастические маты
6. Гимнастический колел
7. Гимнастический мост

## **7. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса**

### **10класс:**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» по окончании 10-го класса учащиеся должны достигнуть следующего уровня:

В метаниях 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 четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5 м. с 10-12 м. (девушки) и 15-25 м. (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1 м. с 10 м. (девушки) и с 15-20 м. (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см. (юноши); 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); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специального 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 физкультурно-оздоровительной 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 соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м., прыжок в длину или в высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять 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.

### **11класс:**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» по окончании 11-го класса учащиеся должны достигнуть следующего уровня:

В метаниях 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 четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5 м. с 10-12 м. (девушки) и 15-25 м. (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1 м. с 10 м. (девушки) и с 15-20 м. (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см. (юноши); 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); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специального 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 физкультурно-оздоровительной 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 соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м., прыжок в длину или в высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять 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.

## **ОЦЕНКА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ 10-11 кл.**

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

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

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

*Оценку «3»* обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

### **ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ (УМЕНИЯМИ, НАВЫКАМИ)**

*Оценка «5»* — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

*Оценка «4»* — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

*Оценка «3»* — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

### **ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**Оценка «5»** — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Оценка «4»** — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Оценка «3»** — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения

индивидуально или фронтально во время любой части урока.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
методического объединения  
учителей физической культуры  
от 27 августа 2015г. №1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
Игнатенко Любовь Ивановна  
27.08.2015 года

*Александр Александров В.П.*