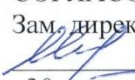


Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Муниципальное образование «Муниципальный округ Якшур-Бодьинский район Удмуртской Республики»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Сельгинская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
на заседании МС школы
Протокол № 1
«30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
 Шитова И.И.
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
 Арутюнян К.Ф.
Приказ №340 от 30.08.2023г.



Рабочая программа
физическая культура

11 класс

Учебный год реализации программы 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану 68 часов (2 часа в неделю)

Планирование составлено:

на основе ООП СОО муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Сельгинская средняя общеобразовательная школа»
на основе примерной программы среднего общего образования по предмету физическая культура, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2020 г. № 1/15), комплексная программа физического воспитания обучающихся 5-11 классов В.И.Ляха, А.А.Зданевича. (М. Просвещение 2020, рекомендованной МО и Н РФ.
УМК В.И. Лях. Физическая культура 10-11» Просвещение, 2020, № 1.1.3.6.1.2.1.

Рабочую программу составил (а) _____


подпись

Сапегин Антон Андреевич

расшифровка подписи

Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура» 11 класс.

Личностные результаты

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров). 6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей

социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Межпредметные понятия

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую

последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения

задачи/достижения цели;

- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в

соответствии с целью деятельности;

- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;

- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;

- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст;
- критически оценивать содержание и форму текста.

Коммуникативные УУД

10. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

11. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);

- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

12. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

Наименование раздела	Дата	№ урока	Тема урока	Домашнее задание	Содержание урока	Виды учебной деятельности
Легкая атлетика 10ч		1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Низкий старт.	Прыжки в длину	Техника безопасности на уроках физической культуры, на занятиях по легкой атлетике. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Ускорения на короткие отрезки. Инструктаж по ТБ при занятии легкой атлетикой. Сохранение творческой активности и долголетия, предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек,	Изучают технику бега с максимальной скоростью на дистанцию 60 м. прыгают в длину с разбега; метают мяч в мишень и на дальность пробегают среднюю беговую дистанцию. Метают гранату на дальность. Совершенствуют технику бега на короткие дистанции, выполняют технику прыжков в длину с разбега и с места. Развивают основные физические качества. Контролируют проверку уровня физической подготовленности обучающегося. Повторяют технику безопасности на уроках физической культуры.
		2	Спринтерский бег. Низкий старт.	Низкий старт		
		3	Спринтерский бег. Прыжки в длину.	Кроссовая подготовка		
		4	Стартовый разгон, бег 30 метров.	Кроссовая подготовка		
		5	Стартовый разгон. Челночный бег	Низкий старт		
		6	Развитие физических качеств.	Кроссовая подготовка		
		7	Прыжки в длину с разбега	Прыжки		
		8	Прыжки в длину, метание гранаты.	Техника безопасности при метании.		
		9	Метание гранаты.	Правила соревнований по метанию.		
		10	Метание гранаты на результат.	Развитие выносливости.		
		11	Техника безопасности на уроках баскетбола. Передвижения и передачи в баскетболе	Правила игры		

Баскетбол 22ч		12	Баскетбол-перемещения, остановки.	Развитие прыгучести.	поддержание репродуктивной функции.	
		13	Передачи мяча в движении.	Комплекс ОРУ с мячом.		Играют в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические
			Баскетбол. Тактические действия.		Техника передачи двумя руками от груди, ведения мяча, стоек баскетболиста, передачи одной рукой от плеча. Тактика личной защиты Тактика личной защиты и быстрого прорыва. Заслон Техника выполнения основных элементов в баскетболе. Тактика личной защиты и быстрого прорыва. Техника заслона. Официальные баскетбольные правила: нарушения, фолы, судья.	приемы.
		14	Баскетбол. Тактические действия.	История развития баскетбола.		Закрепляют знания по технике безопасности на уроках спортивных игр.
		15	Учебные игры. Эстафеты.	Правило «зона».		Выполняют технику индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите,
		16	Учебные игры. Эстафеты.	Правило Трех секундной зоны.		технику ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника,
		17	Передачи мяча в движении.	Комплекс ОРУ с мячом.		технику броска мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника,
		18	Учебные игры. Эстафеты.	Правила соревнований.		технику действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание), судейство по баскетболу, оказывают первую медицинскую помощь при травмах.
		19	Учебные игры. Эстафеты.	Развитие координации.		Применяют технику индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите,
		20	Баскетбол. Передачи в движении.	Правила игры		
		21	Баскетбол- передачи в движении.	ОРУ с мячом		
		22	Баскетбол- броски в движении.	Прыжки		
		23	Баскетбол- учебная игра. Правовые основы физической культуры и спорта.	Имитация броска		

		24	Броски со средней дистанции. Передвижение игрока	Развитие прыгучести	Совершенствовани е передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	терминология в баскетболе, технику безопасности при занятиях баскетболом, технику ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, технику броска мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, технику действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание), судейство по баскетболу, первая помощь при травмах	
		25	Броски со средней дистанции.	ОРУ			
		26	Штрафной бросок.	Развитие силы рук.			
		27	Штрафной бросок.	Развитие гибкости.			
		28	Баскетбол- учебная игра.	Подтягивание.			
Волейбол 4ч		29	Волейбол- Двухсторонняя игра.	Развивать силу.			
		30	Волейбол- Двухсторонняя игра.	Основы Здорового Образа жизни.	Официальные баскетбольные правила: процедура подачи протеста, классификация команд. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	Выполняют технику элементов передвижений, остановок, поворотов, стоек, технику приема и передач мяча, технику подач мяча, выполнять нападающий удар, защитные действия, тактика игры в волейбол, уметь выполнять судейство по баскетболу, оказывать первую медицинская помощь при травмах	
		31	Волейбол- двухсторонняя игра. Судейство.	Способы самоконтроля при Занятиях спортом			Применяют технику безопасности при занятиях баскетболом, терминологию в баскетболе, технику элементов передвижений, остановок, поворотов, стоек, техники приема и передач мяча,
		32	Волейбол- двухсторонняя игра. Судейство.	Подтягивание.			
Лыжная подготовка 13ч		33	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Разновидности лыжных ходов.	Правила ТБ			
		34	Попеременные ходы.	Зимние Олимпийские Игры			
		35	Попеременные ходы.	История лыжного	Бросок мяча в прыжке со средней		

				спорта.	дистанции с сопротивлением.	защитных действий, тактика
		36	Одновременные ходы.	Спортсмены Олимпийцы Удмуртии.	Индивидуальные действия в защите	игры в баскетбол, судейство побаскетболу, первая медицинская помощь при травмах
		37	Одновременные ходы.	Профилактика обморожений.	(вырывание, выбивание, накрытие	
		38	Одновременные ходы.	Катание с гор.	броска). Развитие скоростных качеств.	
		39	Развитие общей выносливости. Способы Регулирования массы тела.	Контроль массы тела.	Учебная игра.	
		40	Переход от одного хода к другому	Техника скользящего шага.	Техника основных элементов	Выполняют переход с одновременных ходов на попеременные, передвижения на
		41	Переход от одного хода к другому.	Правила соревнований.	волейбола (передачи, подачи, нападающ ий	попеременные, передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
		42	Техника спусков с поворотом.	Техника отталкивания.	удар)Индивидуальное игрупповое	передвижении на лыжах одновременными бесшажными ходами; передвижения на лыжах
		43	Спуски с поворотами	Основные стойки.	блокирование.	«Коньковый ходом»; на лыжах
		44	Спуски с поворотами	Техника спуска с поворотом.	Основы судейства. Выполняют технику элементов	спуски, подъемы, повороты; судейство по лыжным гонкам, первая медицинская помощь при травмах и обморожениях
		45	Развитие выносливости	Прогулки на лыжах	передвижений, остановок,	Выполняют на лыжах спуски, подъемы, повороты; уметь
		46	Чередование лыжных ходов.	Развитие выносливости.	поворотов, стоек, технику приема и передач мяча, технику подач мяча, выполнять нападающий удар, защитные действий, тактика игры в волейбол, уметь выполнять судейство по волейболу.	выполнять судейство по лыжным гонкам, , первая медицинская помощь при травмах и обморожениях
						Оценивают на лыжах спуски, подъемы, повороты; уметь выполнять судейство по лыжным гонкам, первая медицинская помощь при травмах и обморожениях

Гимнастика 10ч		47	Техника Безопасности при занятиях гимнастикой. Длинный кувырок вперед.	ТБ на уроках гимнастики.	Применяют технику безопасности при занятиях волейболом, терминологию в волейболе, технику элементов передвижений, остановок, поворотов, стоек, техники приема и передач мяча, техники подач мяча, нападающего удара, защитных действий, тактика игры в волейбол, судейство по волейболу, первая медицинская помощь при травмах	Совершенствуют технику выполнения танцевальных и упражнений ритмической гимнастики, правила соревнований по гимнастике, как выполняется самоконтроль при выполнении физических упражнений, оказание первой помощи при травмах, технику безопасности при занятиях гимнастикой
		48	Длинный кувырок вперед. Сед углом.	Техника длинного кувырка вперед.		
		49	Стойка на голове и руках, кувырок.	Правила страховки в гимнастике.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Способы передвижения на лыжах. Техника лыжных ходов, подъемов спусков, поворотов, приемы закаливания. Правила проведения соревнований Закрепление индивидуальной техники лыжных ходов. Преодоление	Совершенствуют технику выполнения танцевальных и упражнений ритмической гимнастики, правила соревнований по гимнастике, как выполняется самоконтроль при выполнении физических упражнений, оказание первой помощи при травмах, технику безопасности при занятиях гимнастикой ОРУ для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости; упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения
		50	Стойка на голове и руках, кувырок.	Техника акробатических элементов		
		51	Стойка на руках, поворот боком.	Отработать ранее разученные элементы.		
		52	Комбинация из ранее изученных элементов.	Составить комбинацию.		
		53	Строевые упражнения. Опорный прыжок.	Развивать силу рук. Техника опорного прыжка.		
		54	Строевые упражнения. Опорный прыжок.	Развивать силу рук. Техника опорного прыжка.		

		55	Строевые упражнения. Опорный прыжок.	Техника разбега в опорном прыжке.	подъемов и препятствий. Коньковый ход.	<p>обязанности помощника судьи, тренировки с использованием гимнастических снарядов и упражнений. самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями</p> <p>Изучают упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения</p> <p>обязанности помощника судьи, тренировки с использованием гимнастических снарядов и упражнений. самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями</p> <p>Выполняют технику элементов передвижений, остановок, поворотов, стоек, технику приема и передач мяча, технику подач мяча, выполнять нападающий удар, защитные действия, тактика игры в волейбол, уметь выполнять судейство по волейболу</p>
		56	Строевые упражнения. Опорный прыжок.	Спортсмены-олимпийцы по гимнастике.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный	
		57	Комбинация из изученных элементов.	Составить комбинацию.	двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.	
Волейбол 5ч		58	Волейбол- учебная игра.	Судейство в волейболе	Равномерное прохождение дистанций.	
		59	Передача мяча во встречных колоннах.	Судейство в волейболе		
		60	Передачи мяча в тройках после перемещения.	Основные жесты судьи в в/б.		
		61	Передачи мяча в тройках после перемещения.	Основные жесты судьи в в/б.		
		62	Волейбол-двухсторонняя игра.	Комплекс ОРУ.	Техника лыжных ходов, подъемов спусков, поворотов, приемы закаливания.	
		63	Волейбол-двухсторонняя игра.	Комплекс ОРУ		
Легкая атлетика 4ч		64	Техника Безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в высоту.	ТБ на уроках легкой атлетики.		Соблюдают технику безопасности при занятии легкой атлетикой Биомеханические основы техники бега.
		65	Прыжок в высоту.	Подбор разбега.	ТБ на уроках гимнастики.	Биомеханические основы техники прыжков,

		66	Прыжок в высоту.	Техника приземления.	Основные технические элементы гимнастики. Способы самостраховки.	биомеханические основы техники метания, дозирование нагрузки при занятии бегом, прыжками, метанием, правила оказания доврачебной помощи при травмах, первая медицинская помощь при травмах, правила соревнований по легкой атлетике
		67	Спринтерский бег.	Разгон.		
		68	Бег на среднюю дистанцию.	Разминка легкоатлета.		

Характеристика контрольно-измерительных материалов. Критерии оценивания.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности).

Итоговая оценка выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

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

Оценка«5»	Оценка«4»	Оценка«3»	Оценка«2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание:
Обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для

показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка«5»	Оценка«4»	Оценка«3»	Оценка«2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает суть движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в Нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки,	При выполнении обучающийся действует также, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, не уверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.
допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.			

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка«5»	Оценка«4»	Оценка«3»	Оценка«2»
Обучающийся умеет:	Обучающийся:	Более половины видов самостоятельной деятельности	Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.
- самостоятельно организовать Место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; -контролировать ход выполнения Деятельности и оценивать итоги.	- организует место занятий в Основном самостоятельно, лишь с Незначительной помощью; - допускает незначительные Ошибки в подборе средств; -контролирует ход выполнения Деятельности и оценивает итоги.	Выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка«5»	Оценка«4»	Оценка«3»	Оценка«2»
-----------	-----------	-----------	-----------

<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, Предусмотренному обязательным минимумом подготовки программы физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях Физической подготовленности за определённый период времени.</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>
--	--	--	--

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

Общая оценка успеваемости складывается по основным видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке.

Уровень физической подготовленности обучающихся 16—17 лет.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	возраст лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед Из положения стоя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой Перекладине из вися На низкой перекладине из Виса лежа, кол-во раз (девушки)	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17	5	9-10	12	6	13-15	18