****

**Пояснительная записка**

**Рабочая программа** курса физической культуры для 11 класса:

- Разработана на основе примерной программы по физической культуре, рекомендованной Департаментом государственной политики в образовании Министерства образования и науки РФ (письмо от 7.07.2005 года №03-1263);

- Рабочая программа ориентирована на учебник по физическому воспитанию обучающихся 5-11 классов;

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

**Специфика программы:**

·  Акцент на формирование научно-обоснованного мировоззрения;

·  Акцент на оздоровительный, образовательный, воспитательный  эффект на занятиях спортивными играми;

·  Многообразие предлагаемых знаний, средств и форм физкультурной деятельности;

·  Ярко выражен информационный компонент;

·  Организация содержания программы по разделам: теоретическая, общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, интегральная, инструкторская и судейская подготовка.

Содержание программного материала состоит из двух основ­ных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной).

**Программа** в объеме 101 часа для 11 класса **реализуется** в течение всего учебного года, по 3 часа в учебную неделю в каждом классе.

**Формы уроков**. Уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры.

       По своим задачам и направленности учебного материала уроки могут планироваться и как *комплексные уроки,* т. е. с решением нескольких педагогических задач, и как *целевые уроки,* т. е. с преимущественным решением одной педагогической задачи.

      В средней (полной) школе урочные формы учебных занятий физической культурой приобретают все более самостоятельный характер, т. е. учащимся предоставляется определенная самостоятельность в их планировании и структурировании, выборе состава упражнений и дозировки нагрузки, контроле за функциональным состоянием организма и результативностью тренировочного процесса. Роль учителя здесь сводится в большей степени к проведению консультаций по корректировке разрабатываемых учащимися индивидуальных методик, помощи в организации занятий, включая и самостоятельные занятия дома. При таком подходе, наряду с традиционными типами уроков (с образовательно-познавательной, образовательно-обучающей и образовательно-тренировочной направленностью), появляются и так называемые практико-ориентированные уроки (занятия), которые по своей сути носят методический характер. На этих уроках совместно с учителем разрабатываются индивидуальные учебные задания, составляются планы-конспекты, оценивается результативность в обучении двигательным действиям и развитии физических качеств.

Программа предусматривает проведение традиционных уроков, практических и теоретических занятий (защита проектов, лекции, уроки контроля, уроки-экскурсии, соревнования, презентации и др.)

Организация деятельности детей на уроках выполняется фронтальным, поточным, посменным, групповым способами.

**Методы и формы контроля:**

Центральное место в педагогическом контроле занимает двигательная деятельность. Она контролируется по трем направлениям:

- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;

- воспитание физических качеств;

- изменение состояния организма.

Педагогический контроль на уроках преимущественно состоит в проверке и оценке вышеперечисленных факторов у учащихся.

Педагогический контроль за формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков

Степень освоения двигательных действий контролируется в объеме изучаемых требований, т.е. с учетом особенностей этапа обучения. Средством контроля являются изучаемые физические упражнения.

На этапе разучивания техника упражнений может проверяться также посредством выполнения отдельных элементов или структурно схожих подводящих упражнений, выполняемых в облегченных условиях.

На этапе углубленного разучивания контролируется техника навыка в стандартных условиях выполнения.

На 3-ем этапе совершенствования (умения 2-го порядка) техника оценивается в изменяющихся условиях, во взаимосвязи с количественными результатами (при значительных физических напряжениях), в соревновательной обстановке, т.е. в усложненных условиях.

Степень освоения двигательных действий определяется по 5-балльной системе с учетом характера и количества ошибок:

"5"- упражнение выполнено правильно, свободно и точно;

"4"- упражнение выполнено слитно, но было допущено до 2-х незначительных ошибок (связанных с неточным выполнением техники);

"3"- упражнение выполнено с 3-мя незначительными или одной значительной ошибкой (ведущей к искажению основ техники);

"2"- упражнение выполнено с искажениями основ техники;

"1"- упражнение не выполнено полностью или отказ от выполнения.

Оценка производится визуально.

Формы контроля:

- Контрольный урок (сдача нормативов)

- Реферат

**Формы организации учебной деятельности**

**Знания о физической культуре**

     Олимпийские игры современности.  Здоровый образ жизни, о вреде дурных привычек. Система реабилитационных занятий после физических травм (переломов, вывихов, ушибов). Оказание первой помощи, профилактика травматизма. Основные требования безопасности на занятиях физической культуры.

***Физическая культура человека.*** Физическая культура личности, ее связь с общей культурой общества. Роль и значение физической культуры в предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности человека.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Самостоятельное оставление плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой. Упражнения и индивидуально подобранные комплексы упражнений (подбираются в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом на основе ранее изученного учебного материала)

Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой

Упражнения в системе прикладно-ориентированной физической подготовки. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как форма организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности. Строевые команды и приемы. Опорные прыжки через препятствие.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дробление и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Команды: «Прямо!», повороты в движении.

   Акробатическая комбинация (юноши): кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед назад; длинный кувырок вперед; стойка на голове и руках. Девушки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед назад.

Опорные прыжки: юноши – ноги врозь, согнув ноги ; девушки – углом.

Общеразвивающие упражнения с предметами: юноши – с набивным и большим мячом, гантелями до 6 кг, гирями 16,24 кг, тренажерами, эспандерами.

Девушки – с обручами, большим мячом, гимнастическими палками, тренажерами, скакалками.

Упражнения в висах и упорах.

 Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика. Высокий, низкий старт. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (30м, 60 м и 100 м). Эстафетный бег. Бег 2 км (дев.), 3 км (юн.). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Метание гранаты: девушки – 300-500 г, юноши – 500-700 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15м.

      Упражнения общей физической подготовки.

Юноши и девушки. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

      Спортивные игры.

Баскетбол (юноши и девушки)

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

*Волейбол* (юноши и девушки)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Варианты техники приема и передач мяча.

Варианты подач мяча.

Совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара через сетку. Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

*Лыжная подготовка*

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и до 5 км (юноши).

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

*Футбол*

Технико-тактические действия в защите и нападении. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки

**Планируемые результаты**

**Личностные:** учащиеся 11 классаиспользуютприобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в спортивных массовых соревнованиях.

**Метапредметные:** знают /понимают

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья и профилактику профессиональных заболеваний;

- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;

- требования безопасности на занятиях физической культурой;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

**Предметные:**

Ученик научится:

- планировать индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;

- выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;

- преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы страховки и самостраховки;

- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;

- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

- проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);

- выполнять простейшие приемы самомассажа;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах

**-** демонстрировать:двигательные умения, навыки и способности

**Двигательные умения, навыки и способности:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Способ-ности** | **Контр. упражнение (тест)** | **Воз­раст, лет** | **Уровень** | | | | | |
| **юноши** | | | **девушки** | | |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| 1 | Скоростные | Бег30 м, с | 16  17 | 5,2 и ниже 5,1 | 5,1-4,8  5,0-4,7 | 4,4 и выше 4,3 | 6,1 и ниже 6,1 | 5,9—5,3  5,9—5,3 | 4,8 и выше  4,8 |
| 2 | Координа­ционные | Челночный бег 3х10 м, с | 16  17 | 8,2 и ниже  8,1 | 8,0-7,6  7,9-7,5 | 7,3 и выше 7,2 | 9,7 и ниже 9,6 | 9,3—8,7  9,3—8,7 | 8,4 и выше 8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 16  17 | 180 и ниже  190 | 195-210  205-220 | 230 и выше  240 | 160 и ниже  160 | 170—190  170—190 | 210 и выше  210 |
| 4 | Выносли­вость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1100 и ниже  1100 | 1300-1400  1300-1400 | 1500и  выше  1500 | 900 и ниже  900 | 1050-1200  1050-1200 | 1300 и выше  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклоны впе­ред из положения стоя, см | 16  17 | 5 иниже  5 | 9-12  9-12 | 15 ивыше  15 | 7 и ниже  7 | 12—14 12—  14 | 20 и выше  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой пере-кладине из виса, кол.раз (юноши), на низкой перекладине , кол. раз (девушки) | 16  17 | 4 и ниже  5 | 8-9  9-10 | 11 и выше  12 | 6и ниже  6 | 13—15 13—15 | 18и  выше  18 |

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**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 четьтрехшажного варианта бросковьтх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

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

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

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

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

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

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

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

Рабочая программа предусматривает развитие **компетенций**:

- ценностно-смысловые компетенции;

- общекультурные компетенции;

- учебно-познавательные компетенции;

- информационные компетенции;

- коммуникативные компетенции;

- социально-трудовые компетенции;

- компетенции личностного самосовершенствования

**Оценивание** деятельности учащихся проводится по четырем направлениям:

- по основам знаний;

- по технике владения двигательными действиями;

- по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;

- по уровню физической подготовленности.

Виды контроля: предварительный, текущий, оперативный, итоговый (проводится в конце года в форме защиты учебных проектов).

Итоговая отметка успеваемости складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все четыре направления.

**Методика оценивания уровня физической подготовленности:**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях учитель должен принимать во внимание

- исходный уровень достижений учащихся,

- особенности развития двигательных способностей,

- динамику их изменений у учащихся определенного возраста и пола.

**Система оценки** достижений обучающихся 10-бальная (Приложение 1)

**Критерии и показатели, используемые при оценивании учебного реферата**

|  |  |
| --- | --- |
| Критерии | Показатели |
| 1.Новизна реферированного текста  Макс. - 20 баллов | - актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений. |
| 2. Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов | - соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы. |
| 3. Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов | - круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.). |
| 4. Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов | - правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев. |
| 5. Грамотность  Макс. - 15 баллов | - отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль. |

**Оценивание реферата**

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, балы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

• 86 – 100 баллов – «отлично»;

• 70 – 75 баллов – «хорошо»;

• 51 – 69 баллов – «удовлетворительно;

• менее 51 балла – «неудовлетворительно».

**Содержание**

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы и темы** | **Количество часов** | **Количество часов, отведенных на контроль** |
| **Класс** |  |
| **XI** |  |
| **I** | **Знания о физической культуре** | **6** | **1** |
| 1 | Физическая культура и здоровый образ жизни | 1 |  |
| 2 | Оздоровительные системы физического воспитания | 2 |  |
| 3 | Прикладно-ориентированная физическая подготовка | 3 | 1 |
| **II** | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | **6** | **1** |
| 1 | Организация и проведение занятий физической культурой | 3 |  |
| 2 | Оценка эффективности занятий физической культурой | 3 | 1 |
| **III** | **Физическое совершенствование** | **92** | **4** |
| 1 | Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой | 10 | 1 |
| 2 | Упражнения в системе занятий атлетической гимнастикой | 8 | 1 |
| 3 | Упражнения в системе прикладно -ориентированной физической подготовки | 9 | 1 |
| 4 | Упражнения в системе спортивной подготовки:  - Гимнастика с основами акробатики  - Легкая атлетика  - Лыжная подготовка  - Баскетбол  - Волейбол  - Футбол | 11  13  10  11  11  6 | 1 |
| **IV** | **Всего** | **101** | **6** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарно-тематический план**  **для учащихся 11 класса** | | | | |
| №  п/п | Тема | Количество часов | Дата проведения | |
| 101 | По плану | По факту |
|  | **Знания о физической культуре** | | | |
|  | Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. ЗОЖ, о вреде дурных привычек. | 1 | 02.09.22 |  |
|  | Повтор. Равномерный бег 800м. ОРУ на развитие общей выносливости. | 1 | 05.09.22 |  |
|  | Повтор. Бег 60м (2-3 повторения) | 1 | 05.09.22 |  |
|  | Повтор. Равномерный бег на 1000м, ОРУ на развитие общей выносливости | 1 | 09.09.22 |  |
|  | Повтор. Стартовые ускорения(4-5 повторений) 15-20 м | 1 | 12.09.22 |  |
|  | **Контрольный урок.** | 1 | 12.09.22 |  |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | | | | |
|  | Повтор. старт. Бег 60м. Удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание (м) | 1 | 16.09.22 |  |
|  | Повтор. Эстафетный бег. Бег 1000м с фиксированием результата. | 1 | 19.09.22 |  |
|  | Повтор. Прыжки в длину с места. Сгибание и разгибание рук в упоре | 1 | 19.09.22 |  |
|  | Повтор. Эстафетный бег 4х100м | 1 | 23.09.22 |  |
|  | Повтор. Техника прыжка в высоту (перешагивание) | 1 | 26.09.22 |  |
|  | **Контрольный урок**. Бег 4х100м с фиксированием результата | 1 | 26.09.22 |  |
|  | | | | |
|  | Повтор. Метание мяча.  Техника метания гранаты. | 1 | 30.09.22 |  |
|  | Повтор. Метание гранаты. Совершенствование прыжка в длину | 1 | 03.10.22 |  |
|  | Бег на 2000м (д), 3000м (м) | 1 | 03.10.22 |  |
|  | Техника безопасности во время занятий спортивными играми | 1 | 07.10.22 |  |
|  | Варианты ведения без сопротивления и сопротивлением защитника | 1 | 10.10.22 |  |
|  | Действия против игрока без мяча и с мячом | 1 | 10.10.22 |  |
|  | Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты | 1 | 14.10.22 |  |
|  | Комбинационная игра в защите | 1 | 17.10.22 |  |
|  | Штрафной бросок. Учебная игра | 1 | 17.10.22 |  |
|  | Тактика нападения. Зонная защита | 1 | 21.10.22 |  |
|  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 | 24.10.22 |  |
|  | Учебная игра в баскетбол. Варианты бросков без сопротивления. | 1 | 24.10.22 |  |
|  | Варианты бросков с сопротивлением и без сопротивления защитника | 1 | 28.10.22 |  |
|  | Комбинации изученных элементов техники перемещений | 1 | 07.11.22 |  |
|  | Игра в баскетбол по основным правилам | 1 | 07.11.22 |  |
|  | Волейбол. Верхняя и нижняя передача мяча | 1 | 11.11.22 |  |
|  | Прием мяча отраженного от сетки. | 1 | 14.11.22 |  |
|  | Самостоятельная работа. Варианты техники приема и передач мяча | 1 | 14.11.22 |  |
|  | Волейбол. Варианты подач мяча. Поднимание туловища. | 1 | 18.11.22 |  |
|  | Варианты нападающего удара через сетку | 1 | 21.11.22 |  |
|  | Варианты блокирования (одиночное и вдвоем), страховка. | 1 | 21.11.22 |  |
|  | Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите | 1 | 25.11.22 |  |
|  | XXII зимние олимпийские игры. Учебная игра в волейбол | 1 | 28.11.22 |  |
|  | Игра в волейбол по правилам | 1 | 28.11.22 |  |
|  | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Организующие команды и приёмы. | 1 | 02.12.22 |  |
|  | Акробатика. Совершенствование длинного кувырка | 1 | 05.12.22 |  |
|  | Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом (д) | 1 | 05.12.22 |  |
|  | Акробатика. Лазание по канату на скорость. | 1 | 09.12.22 |  |
|  | Акробатика. Опорный прыжок. | 1 | 12.12.22 |  |
|  | Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 мин | 1 | 12.12.22 |  |
|  | Акробатика. Совершенствование висов и упоров. | 1 | 16.12.22 |  |
|  | Ритмическая гимнастика (д), атлетическая гимнастика (ю) | 1 | 19.12.22 |  |
|  | **Контрольный урок**. Упражнения с отягощениями. | 1 | 19.12.22 |  |
|  | Бег на 200 м на результат | 1 | 23.12.22 |  |
|  | Роль и значение физической культуры в предупреждении раннего старения.ПТБ при лыжной подготовке. | 1 | 26.12.22 |  |
|  | Чередование попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. | 1 | 26.12.22 |  |
|  | Торможение и поворот упором.Эстафетный бег | 1 | 30.12.22 |  |
|  | Переход с хода на ход. Распределение сил по дистанции. | 1 | 09.01.23 |  |
|  | Перешагивание на лыжах небольших препятствий | 1 | 09.01.23 |  |
|  | Перешагивание широким шагом | 1 | 13.01.23 |  |
|  | Повтор. Торможение при спусках на лыжах. | 1 | 16.01.23 |  |
|  | Лидирование. Прохождение дистанции до 3 км. | 1 | 16.01.23 |  |
|  | Перелезание через препятствия на лыжах | 1 | 20.01.23 |  |
|  | Прохождение дистанции 3 км (д), 5 км (м). | 1 | 23.01.23 |  |
|  | Обгон и финиширование. | 1 | 23.01.23 |  |
|  | Прохождение дистанции 3 км (д), 5 км (м) | 1 | 27.01.23 |  |
|  | **Контрольный урок**. Прохождение дистанции | 1 | 30.01.23 |  |
|  | Повтор. Метание | 1 | 30.01.23 |  |
|  | "Как проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями".ПТБ на уроках по волейболу. Стойки и передвижения. | 1 | 03.02.23 |  |
|  | Основные правила игры в волейбол.Подача мяча. | 1 | 06.02.23 |  |
|  | Нижняя боковая подача. | 1 | 06.02.23 |  |
|  | Прием и передача мяча снизу двумя руками. | 1 | 10.02.23 |  |
|  | Верхняя прямая подача мяча. | 1 | 13.02.23 |  |
|  | Верхняя подача мяча в парах. | 1 | 13.02.23 |  |
|  | Нападающий удар. | 1 | 17.02.23 |  |
|  | Передача мяча в разные зоны площадки соперника. | 1 | 20.02.23 |  |
|  | Неожиданные передачи мяча через сетку на площадку соперника. | 1 | 20.02.23 |  |
|  | Развитие координационных способностей. | 1 | 24.02.23 |  |
|  | Тактика игры: свободное нападение | 1 | 27.02.23 |  |
|  | Тактика игры: позиционное нападение | 1 | 27.02.23 |  |
|  | Развитие силовых способностей | 1 | 03.03.23 |  |
|  | Прохождение дистанции до 3 км | 1 | 06.03.23 |  |
|  | "Как оценивать эффективность занятий физическими упражнениями". ПТБ на занятиях футбола. | 1 | 06.03.23 |  |
|  | Удары по мячу ногой. | 1 | 10.03.23 |  |
|  | Остановка мяча. | 1 | 13.03.23 |  |
|  | Ведение мяча змейкой. Ложные движения (финты) | 1 | 13.03.23 |  |
|  | Передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. | 1 | 17.03.23 |  |
|  | Тактика игры в нападении. | 1 | 27.03.23 |  |
|  | Тактика игры в защите. | 1 | 27.03.23 |  |
|  | Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой. | 1 | 31.03.23 |  |
|  | Упражнения с отягощениями.Метание набивного мяча. | 1 | 03.04.23 |  |
|  | "Оценка физ. подготовленности".Развитие быстроты. | 1 | 03.04.23 |  |
|  | **Контрольный урок**. Оценка скоростных способностей | 1 | 07.04.23 |  |
|  | Повтор. Финальное усилие.Эстафетный бег. | 1 | 10.04.23 |  |
|  | Повтор. Развитие скоростных способностей. Бег 60 метров | 1 | 10.04.23 |  |
|  | Повтор. Развитие силовой выносливости. Бег 1000 метров | 1 | 14.04.23 |  |
|  | Повтор. Полоса препятствий с метаниями. | 1 | 17.04.23 |  |
|  | Повтор. Развитие силовой выносливости. Бег 2 км (д), 3 км (ю) | 1 | 17.04.23 |  |
|  | Повтор. Переменный бег. Спортивная ходьба. | 1 | 21.04.23 |  |
|  | Повтор. Гладкий бег | 1 | 24.04.23 |  |
|  | Повтор. Прием и передача мяча | 1 | 24.04.23 |  |
|  | Повтор. Развитие общей выносливости. Контрольный урок. | 1 | 28.04.23 |  |
|  | Повтор. Метание гранаты 500 г (д), 700 г (ю). | 1 | 05.05.23 |  |
|  | Повтор. Опорные прыжки через препятствие. | 1 | 08.05.23 |  |
|  | Повтор. Переноска «пострадавшего» способом на спине. | 1 | 08.05.23 |  |
|  | Повтор. Прикладные упражнения. Метание гранаты на результат. | 1 | 12.05.23 |  |
|  | Повтор. Прыжок в высоту способом перешагивания. Эстафета. | 1 | 15.05.23 |  |
|  | Игра в волейбол. |  | 15.05.23 |  |
|  | Контрольный урок. |  | 19.05.23 |  |

Приложение 1

Критерии оценок результатов учебной деятельности учащихся

по физической культуре

Интегральная 10-бальная шкала оценки учебных достижений учащихся

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни  усвоения  учебного  материала | Баллы | Показатели оценки |
| Узнавание | 1 | Узнавание объектов изучения (физические упражнения, двигательные действия, отдельные движения, правила и др.), проявление стремления преодолевать учебные затруднения, ситуативного интереса к познанию |
| 2 | Узнавание и различение отдельных фаз движений и двигательных действий, упражнений, определений и др., проявление усилий и мотивации учения |
| Неосознанное воспроизведение | 3 | Неполное воспроизведение усвоенных занятий; наличие грубых, но устраняемых с помощью учителя ошибок, неумение применить изученные знания: не стремление к преодолению трудностей, ситуативное проявление ответственности и самокритичности. |
| 4 | Неполное воспроизведение знаний; наличие существенных ошибок при дополнительных (наводящих) вопросах: затруднения в понимании отдельных положений, трудности в применении изученного, преодолеваемые с помощью учителя, проявление волевых усилий, интереса к учению, самостоятельности, осмысленность действий и т. п. |
| Осознанное воспроизведение | 5 | Неполное воспроизведение программного учебного материала,  с несущественными ошибками; затруднения в применении изученного, преодолеваемые с помощью незначительных наводящих вопросов учителя, заинтересованность в учебе. |
| 6 | Полное воспроизведение программного учебного материала, с несущественными ошибками; применение знаний в знакомой ситуации по образцу. Настойчивость и стремление преодолеть трудности; ситуативное проявление стремления к творчеству. |
| Применение  знаний в знакомой  ситуации | 7 | Владение программным учебным материалом, оперирование им в знакомой ситуации; наличие единичных несущественных ошибок при описании и самостоятельных действиях в процессе применения учебных знаний, организованности, самокритичности. |
| 8 | Владение программным учебным материалом оперирование им в знакомой и незнакомой ситуациях; наличие единичных несущественных ошибок, а действия самостоятельных исправляемых учащимися; наличие определенного опыта в творческой деятельности: проявление добросовестности,  ответственности самооценки |
| Применение  знаний  в незнакомой  ситуации | 9 | Свободное оперирование программным учебным материалом; выполнение заданий творческого характера; высокий уровень самостоятельности и эрудиции |
| 10 | Свободное оперирование программным учебным материалом с использованием сведений из других учебных предметов; умение осознано и оперативно трансформировать полученные знания для решения проблем в нестандартных ситуациях; проявление целеустремленности, ответственности, познавательной активности, творческого отношения к учению. |

10-бальная шкала оценки двигательных умений, навыков, способов

деятельности.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Баллы | Показатели оценки |
| Очень низкие (предумение) | 1 | Отдаленное сходство выполненного упражнения с эталоном, отличие от него по темпу, амплитуде, с грубыми ошибками, сильно искажающими технику, отражающимися на результате, трудно поддающимися исправлению. |
| Низкий (уровень умения) | 2 | Выполнение упражнения, двигательной деятельности под контролем сознания с повышенным напряжением, лишними действиями, вынужденными задержками между входящими в него операциями, со значительными отклонениями от  заданной программы, неоправданно вариативно, ритм сильно нарушен. Оценивается техника выполнения. |
| 3 | Выполнение упражнения, двигательной деятельности под контролем сознания, напряженно, замедленно, с незначительными отклонениями от заданной программы, с ритм значительно нарушен. Оценивается техника выполнения. |
| 4 | Выполнение упражнения, двигательной деятельности под контролем сознания, напряженно, замедленно, с незначительными отклонениями от заданной программы, с заметным нарушением ритма. Оценивается техника выполнения. |
| Средний (уровень навыка - репродукции) | 5 | Выполнение упражнения, двигательной деятельности без контроля сознания, с отклонениями от заданной программы и ритма. Оценивается техника выполнения. |
| 6 | Выполнение упражнения, двигательной деятельности автоматизировано, свободно, ненапряженно, с незначительными отклонениями от заданной  программы, ритмично. Оценивается техника выполнения. |
| 7 | Выполнение упражнения, двигательной деятельности автоматизировано, свободно, ненапряженно, в соответствии с заданной программой, ритмично.  Оценивается техника выполнения. |
| Высокий (уровень результативного навыка) | 8 | Выполнение упражнения, двигательной деятельности автоматизировано, свободно, ненапряженно, на полной амплитуде, в соответствий с заданной программой, ритмично, демонстрируется эффективная техника выполнения на  результат среднего уровня (5 баллов) или оценивается выполнение упражнения из усложненного исходного положения, если нет количественных показателей |
| 9 | Выполнение упражнения двигательной деятельности автоматизировано, свободно, ненапряженно, на полной амплитуде, в соответствии с заданной программой, ритмично. Демонстрируется эффективная техника выполнения на результат среднего уровня (6 баллов), или оценивается выполнение упражнения при наличии затрудняющих или сбивающих факторов (противодействие партнера, обводка препятствий, дополнительное отягощение и др.) |
| 10 | Выполнение упражнения двигательной деятельности автоматизировано, свободно, ненапряженно, на полной амплитуде, в соответствии с заданной программой, ритмично. (7 баллов) |