

Приложение 1  
к Основной образовательной программе  
среднего общего образования интегрированной  
с Основной образовательной программой  
профессионального обучения по должности  
рабочего «Лесовод» МАОУ «СОШ № 94 г. Челябинска»

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету «Физическая культура»**

**среднее общее образование**

**для 10-11 класса**

**срок освоения 2 года**

разработчики: Сериченко Алла Викторовна,  
учитель физической культуры,  
первая квалификационная категория  
Клименко Михаил Игоревич,  
учитель физической культуры,  
первая квалификационная категория

Челябинск

## **Аннотация**

Программа по физической культуре для обучающихся 10-11 классов, реализующих ФГОС СОО, составлена на основе Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (<http://fgosreestr.ru/>)

### **Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

#### **I.1. Планируемые личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

##### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

##### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):**

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

##### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:**

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;

- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному дост

- оинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:**

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

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

- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

- эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:**

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

### **Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:**

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

### **Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:**

– физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

## **I.2. Планируемые метапредметные результаты освоения учебного предмета «физическая культура»**

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

### **1. Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

### **2. Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

### **3. Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

### **1.3. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

требования к предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

- 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- 6) для слепых и слабовидящих обучающихся:  
сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;  
сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;
- 7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:  
овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с

учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности

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

**Выпускник на базовом уровне научится:**

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

– практически использовать приемы защиты и самообороны;

– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

– самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

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

## **Раздел 2. Содержание предмета**

### *Базовый уровень*

Физическая культура и здоровый образ жизни

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

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

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

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

Формы организации занятий физической культурой.

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

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

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

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии:



гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

### Физическое совершенствование

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

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

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

## Раздел 3. Тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Тема раздела	Тема урока	Кол-во часов	Реализация вопросов НРЭО
1	2	3	4	9
1	Раздел 1. Знание о физической культуре	Вводный инструктаж. Современные оздоровительные системы.	1	Знание основных исторических этапов развития физической культуры на территории Южного Урала; знание спортивных достижений и культурных традиций народов проживающих на территории Южного Урала; освоение национальных ценностей, традиций, культуры народов проживающих на территории Южного Урала. Формирование любви к городу Челябинску и Южно-Уральскому региону, чувство гордости за свой город; уважение истории, культурных и исторических памятников г. Челябинска; уважение и принятие других народов, проживающих на территории Южного Урала.
2	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.	Организация самостоятельных занятий физической культуры.	1	
3	Раздел 3. Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика (12ч).	Инструктаж по ТБ при выполнении легкоатлетических упражнений.	1	
4		Спринтерский бег.	1	
5		Эстафетный бег.	1	
6		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
7		Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	
8		Кросс по пересечённой местности.	1	
9		Медленный бег	1	
10		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
11		Преодоление полосы препятствий.	1	
12		Прыжок в высоту с разбега.	1	
13		Бег в равномерном темпе.	1	
14	Преодоление полосы препятствий, с использованием метания мяча.	1		
15	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.	Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культуры.	1	
16	Раздел 3. Физическое совершенствование.	Инструктаж по ТБ при выполнении упражнений спортивные игры.	1	
17	Спортивные игры. Волейбол (12 ч.)	Технические приёмы игры в волейбол.	1	Знание основных исторических этапов развития физической культуры на территории Южного Урала; знание спортивных достижений и культурных традиций народов проживающих на территории Южного Урала;
18		Передача мяча двумя руками в опоре.	1	
19		Прямая подача мяча.	1	
20		Передача мяча двумя руками в прыжке.	1	

21		Приём и передача мяча двумя руками снизу.	1	освоение национальных ценностей, традиций, культуры народов проживающих на территории Южного Урала. Формирование любви к городу Челябинску и Южно-Уральскому региону, чувство гордости за свой город; уважение истории, культурных и исторических памятников г. Челябинска; уважение и принятие других народов, проживающих на территории Южного Урала.
22		Передача мяча одной рукой в прыжке.	1	
23		Приём и передача мяча двумя руками сверху.	1	
24		Передача мяча двумя руками в падении назад перекатом на спину.	1	
25		Атакующий удар. Блокирование	1	
26		Правила игры в волейбол.	1	
27		Игра в волейбол по правилам.	1	
28	Раздел 1. Знание о физической культуре	Физическая культура в жизни современного человека.	1	
29	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.	Самостоятельные занятия оздоровительной физической культуры.	1	
30	Раздел 3. Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики (19ч.)	Инструктаж по ТБ при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	Знание основных исторических этапов развития физической культуры на территории Южного Урала; знание спортивных достижений и культурных традиций народов проживающих на территории Южного Урала; освоение национальных ценностей, традиций, культуры народов проживающих на территории Южного Урала. Формирование любви к городу Челябинску и Южно-Уральскому региону, чувство гордости за свой город; уважение истории, культурных и исторических памятников г. Челябинска; уважение и принятие других народов, проживающих на территории Южного Урала.
31		Строевая подготовка.	1	
32		Упражнения для коррекции осанки.	1	
33		Подъём переворотом	1	
34		Подтягивание в висе.	1	
35		Упражнения для коррекции массы тела.	1	
36		Опорный прыжок.	1	
37		Массаж лица.	1	
38		Опорный прыжок.	1	
39		Длинный кувырок.	1	
40		Стойка на голове и руках.	1	
41		Производственная гимнастика. Гимнастика для глаз.	1	
42		Опорный прыжок.	1	
43		Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.	1	
44		Лазанье по канату.	1	
45		Строевая подготовка.	1	
46		Атлетическая гимнастика	1	
47		Лазанье по канату.	1	
48		Строевая подготовка.	1	
49	Раздел 1. Знание о физической культуре	Повторный инструктаж. Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе.	1	
50	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.	Туристические походы как оздоровительная форма физической культуры.	1	
51	Раздел 3. Физическое совершенствование. Лыжная подготовка (12ч).	Инструктаж по ТБ при выполнении лыжной подготовки.	1	Лыжный спорт на Урале. Судейство на лыжных гонках. Особенности горнолыжной техники. Лучшие спортсмены города. Повороты на месте махом. Одежда лыжника – гонщика. Характеристика лыжного спорта. Виды лыжного спорта. Особенности развития лыжного спорта на Урале. Олимпийские чемпионы Южного Урала. Участие Российских спортсменов в первенствах мира. Участие уральских спортсменов на олимпиаде
52		Попеременный двухшажный ход.	1	
53		Передвижения на лыжах.	1	
54		Одновременный одношажный ход.	1	
55		Передвижение с чередованием лыжных ходов.	1	
56		Прохождение дистанции.	1	
57		Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.	1	
58		Подъемы. Спуски.	1	
59		Переход с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход.	1	
60		Преодоление полосы препятствий.	1	
61		Поворот переступанием.	1	
62		Прохождение дистанции на результат.	1	

63	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.	Оздоровительно – гигиенические процедуры.	1	
64	Раздел 3. Физическое совершенствование.	Инструктаж по ТБ при выполнении упражнений спортивные игры.	1	
65	Спортивные игры. Баскетбол (15ч).	Технические приёмы игры в баскетбол.	1	Знание основных исторических этапов развития физической культуры на территории Южного Урала; знание спортивных достижений и культурных традиций народов проживающих на территории Южного Урала; освоение национальных ценностей, традиций, культуры народов проживающих на территории Южного Урала. Формирование любви к городу Челябинску и Южно-Уральскому региону, чувство гордости за свой город; уважение истории, культурных и исторических памятников г. Челябинска; уважение и принятие других народов, проживающих на территории Южного Урала.
66		Броски мяча в корзину.	1	
67		Передача мяча.	1	
68		Бросок мяча двумя руками от груди с места.	1	
69		Передача мяча двумя руками снизу.	1	
70		Передача мяча одной рукой снизу.	1	
71		Ловля мяча.	1	
72		Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	
73		Ведение мяча.	1	
74		Правила игры в баскетбол.	1	
75		Игра в баскетбол по правилам.	1	
76		Тактические действия в игре баскетбол.	1	
77		Штрафной бросок.	1	
78		Игра в баскетбол по правилам.	1	
79	Раздел 1. Знание о физической культуре	Физическая культура как фактор укрепления здоровья.	1	
80	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.	Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО.	1	
81	Раздел 3. Физическое совершенствование. Спортивные игры. Футбол (12 ч.)	Инструктаж по ТБ при выполнении упражнений спортивные игры.	1	Знание основных исторических этапов развития физической культуры на территории Южного Урала; знание спортивных достижений и культурных традиций народов проживающих на территории Южного Урала; освоение национальных ценностей, традиций, культуры народов проживающих на территории Южного Урала. Формирование любви к городу Челябинску и Южно-Уральскому региону, чувство гордости за свой город; уважение истории, культурных и исторических памятников г. Челябинска; уважение и принятие других народов, проживающих на территории Южного Урала.
82		Технические приёмы игры в футбол.	1	
83		Удары серединой подъёма стопы.	1	
84		Удар внешней частью подъёма.	1	
85		Удар внутренней стороной стопы.	1	
86		Удар носком.	1	
87		Удар пяткой.	1	
88		Удар головой.	1	
89		Правила игры в футбол.	1	
90		Тактические действия в футболе.	1	
91		Игра в футбол по правилам.	1	
92		Промежуточная аттестация.	1	
93	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.	ОРУ для подготовки к соревновательной деятельности.	1	
94	Раздел 3. Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика(12 ч.)	Инструктаж по ТБ при выполнении легкоатлетических упражнений.	1	
95		Прыжок в высоту с разбега.	1	
96		Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	
97		Спринтерский бег.	1	
98		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
99		Кросс по пересечённой местности.	1	
100		Повторение. Эстафетный бег.	1	
101		Повторение. Строевая подготовка.	1	
102		Повторение. Игра в волейбол по правилам.	1	
103		Повторение. Медленный бег	1	
104		Повторение. Бег в равномерном темпе.	1	
105	Повторение. Метание малого мяча	1		

### 11 класс

№	Тема раздела	Тема урока	Кол-	Реализация вопросов НРЭО
---	--------------	------------	------	--------------------------

п/п			во часов	
1	2	3	4	9
1	Раздел 1. Знание о физической культуре	Вводный инструктаж. Современные оздоровительные системы.	1	Знание основных исторических этапов развития физической культуры на территории Южного Урала; знание спортивных достижений и культурных традиций народов проживающих на территории Южного Урала; освоение национальных ценностей, традиций, культуры народов проживающих на территории Южного Урала. Формирование любви к городу Челябинску и Южно-Уральскому региону, чувство гордости за свой город; уважение истории, культурных и исторических памятников г. Челябинска; уважение и принятие других народов, проживающих на территории Южного Урала.
2	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.	Организация самостоятельных занятий физической культуры.	1	
3	Раздел 3. Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика (12ч).	Инструктаж по ТБ при выполнении легкоатлетических упражнений.	1	
4		Спринтерский бег.	1	
5		Эстафетный бег.	1	
6		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
7		Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	
8		Кросс по пересечённой местности.	1	
9		Медленный бег	1	
10		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
11		Преодоление полосы препятствий.	1	
12		Прыжок в высоту с разбега.	1	
13		Бег в равномерном темпе.	1	
14	Преодоление полосы препятствий, с использованием метания мяча.	1		
15	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.	Оказание доврачебной помощи на занятиях физическими упражнениями.	1	
16	Раздел 3. Физическое совершенствование.	Инструктаж по ТБ при выполнении упражнений спортивные игры.	1	
17	Спортивные игры. Волейбол (12 ч.)	Технические приёмы игры в волейбол.	1	Знание основных исторических этапов развития физической культуры на территории Южного Урала; знание спортивных достижений и культурных традиций народов проживающих на территории Южного Урала; освоение национальных ценностей, традиций, культуры народов проживающих на территории Южного Урала. Формирование любви к городу Челябинску и Южно-Уральскому региону, чувство гордости за свой город; уважение истории, культурных и исторических памятников г. Челябинска; уважение и принятие других народов, проживающих на территории Южного Урала.
18		Передача мяча двумя руками в опоре.	1	
19		Прямая подача мяча.	1	
20		Передача мяча двумя руками в прыжке.	1	
21		Приём и передача мяча двумя руками снизу.	1	
22		Передача мяча одной рукой в прыжке.	1	
23		Приём и передача мяча двумя руками сверху.	1	
24		Передача мяча двумя руками в падении назад перекатом на спину.	1	
25		Атакующий удар. Блокирование	1	
26		Правила игры в волейбол.	1	
27	Игра в волейбол по правилам.	1		
28	Раздел 1. Знание о физической культуре	Физическая культура в жизни современного человека.	1	
29	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.	Самостоятельные занятия оздоровительной физической культуры.	1	
30	Раздел 3. Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики (19ч.)	Инструктаж по ТБ при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	Знание основных исторических этапов развития физической культуры на территории Южного Урала; знание спортивных достижений и культурных традиций народов проживающих на территории Южного Урала; освоение национальных ценностей, традиций, культуры народов проживающих на территории Южного Урала. Формирование любви к городу
31		Строевая подготовка.	1	
32		Упражнения для коррекции осанки.	1	
33		Подъём переворотом	1	
34		Подтягивание в виси.	1	
35		Упражнения для коррекции массы тела.	1	
36		Опорный прыжок.	1	
37		Массаж лица.	1	
38		Опорный прыжок.	1	

39		Длинный кувырок.	1	Челябинску и Южно-Уральскому региону, чувство гордости за свой город; уважение истории, культурных и исторических памятников г. Челябинска; уважение и принятие других народов, проживающих на территории Южного Урала.
40		Стойка на голове и руках.	1	
41		Физические упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний.	1	
42		Опорный прыжок.	1	
43		Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.	1	
44		Лазанье по канату.	1	
45		Строевая подготовка.	1	
46		Атлетическая гимнастика	1	
47		Лазанье по канату.	1	
48		Строевая подготовка.	1	
49	Раздел 1. Знание о физической культуре	Повторный инструктаж. Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе.	1	
50	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.	Туристические походы как оздоровительная форма физической культуры.	1	
51	Раздел 3. Физическое совершенствование. Лыжная подготовка (12ч).	Инструктаж по ТБ при выполнении лыжной подготовки.	1	Лыжный спорт на Урале. Судейство на лыжных гонках. Особенности горнолыжной техники. Лучшие спортсмены города. Повороты на месте махом. Одежда лыжника – гонщика. Характеристика лыжного спорта. Виды лыжного спорта. Особенности развития лыжного спорта на Урале. Олимпийские чемпионы Южного Урала. Участие Российских спортсменов в первенствах мира. Участие уральских спортсменов на олимпиаде
52		Попеременный двухшажный ход.	1	
53		Передвижения на лыжах.	1	
54		Одновременный одношажный ход.	1	
55		Передвижение с чередованием лыжных ходов.	1	
56		Прохождение дистанции.	1	
57		Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.	1	
58		Подъемы. Спуски.	1	
59		Переход с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход.	1	
60		Преодоление полосы препятствий.	1	
61	Поворот переступанием.	1		
62	Прохождение дистанции на результат.	1		
63	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.	Оздоровительно – гигиенические процедуры.	1	
64	Раздел 3. Физическое совершенствование.	Инструктаж по ТБ при выполнении упражнений спортивные игры.	1	
65	Спортивные игры. Баскетбол (15ч).	Технические приёмы игры в баскетбол.	1	Знание основных исторических этапов развития физической культуры на территории Южного Урала; знание спортивных достижений и культурных традиций народов проживающих на территории Южного Урала; освоение национальных ценностей, традиций, культуры народов проживающих на территории Южного Урала. Формирование любви к городу Челябинску и Южно-Уральскому региону, чувство гордости за свой город; уважение истории, культурных и исторических памятников г. Челябинска; уважение и принятие других народов, проживающих на территории Южного Урала.
66		Броски мяча в корзину.	1	
67		Передача мяча.	1	
68		Бросок мяча двумя руками от груди с места.	1	
69		Передача мяча двумя руками снизу.	1	
70		Передача мяча одной рукой снизу.	1	
71		Ловля мяча.	1	
72		Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	
73		Ведение мяча.	1	
74		Правила игры в баскетбол.	1	
75		Игра в баскетбол по правилам.	1	
76		Тактические действия в игре баскетбол.	1	
77		Штрафной бросок.	1	
78		Игра в баскетбол по правилам.	1	
79	Раздел 1. Знание о физической культуре	Физическая культура как фактор укрепления здоровья.	1	
80	Раздел 2. Способы самостоятельной	Самостоятельная подготовка к выполнению требований	1	

	деятельности.	комплекса ГТО.		
81	Раздел 3. Физическое совершенствование. Спортивные игры. Футбол (12 ч.)	Инструктаж по ТБ при выполнении упражнений спортивные игры.	1	Знание основных исторических этапов развития физической культуры на территории Южного Урала; знание спортивных достижений и культурных традиций народов проживающих на территории Южного Урала; освоение национальных ценностей, традиций, культуры народов проживающих на территории Южного Урала. Формирование любви к городу Челябинску и Южно-Уральскому региону, чувство гордости за свой город; уважение истории, культурных и исторических памятников г. Челябинска; уважение и принятие других народов, проживающих на территории Южного Урала.
82		Технические приёмы игры в футбол.	1	
83		Удары серединой подъёма стопы.	1	
84		Удар внешней частью подъёма.	1	
85		Удар внутренней стороной стопы.	1	
86		Удар носком.	1	
87		Удар пяткой.	1	
88		Удар головой.	1	
89		Правила игры в футбол.	1	
90		Тактические действия в футболе.	1	
91		Игра в футбол по правилам.	1	
92		Промежуточная аттестация.	1	
93		Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.	ОРУ для подготовки к соревновательной деятельности.	
94	Раздел 3. Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика(12 ч.)	Инструктаж по ТБ при выполнении легкоатлетических упражнений.	1	
95		Прыжок в высоту с разбега.	1	
96		Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1	
97		Спринтерский бег.	1	
98		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
99		Кросс по пересечённой местности.	1	
100		Повторение. Эстафетный бег.	1	
101		Повторение. Строевая подготовка.	1	
102		Повторение.	1	

## Система оценки метапредметных и предметных результатов освоения

### 1. Оценка метапредметных результатов освоения учебного предмета «Физическая культура»

Критериями сформированности метапредметных планируемых результатов являются три блока универсальных учебных действий:

- регулятивные;
- познавательные, в том числе смысловое чтение, формирование ИКТ-компетентности обучающихся, формирование экологического мышления;
- коммуникативные.

Инструментарий оценки метапредметных результатов строится на межпредметной основе и включает:

- групповой проект – оценка регулятивных, коммуникативных универсальных учебных действий, а также частично познавательных, в части формирования ИКТ-компетентности обучающихся и смыслового чтения;
- индивидуальный проект – оценка регулятивных, коммуникативных универсальных учебных действий, а также частично познавательных, в части формирования ИКТ-компетентности обучающихся и смыслового чтения;
- практическая работа с использованием ИКТ – формирование ИКТ-компетентности обучающихся.

Выбор оценочных процедур осуществляется в соответствии с планируемыми результатами, подлежащими оценке (таблица 3).

Таблица 3

#### Оценочные процедуры, обеспечивающие определение уровня достижения обучающимися метапредметных результатов освоения ООП основного общего образования

Код	Метапредметные образовательные результаты (универсальные учебные действия)	Оценочные процедуры
1.	Регулятивные универсальные учебные действия	
$P_1$	Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности (целеполагание)	Групповой проект Индивидуальный проект
$P_2$	Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач (планирование)	Индивидуальный проект
$P_3$	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	Групповой проект Индивидуальный проект

	изменяющейся ситуацией (контроль и коррекция)	
$P_4$	Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения (оценка)	Групповой проект Индивидуальный проект
2.	Познавательные универсальные учебные действия ( $P_6 - P_{10}$ )	
$P_7$	Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач (знаково-символические / моделирование)	Практическая работа с использованием ИКТ
$P_8$	Смысловое чтение	Групповой проект Индивидуальный проект
$P_{10}$	Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем	Индивидуальный проект
3.	Коммуникативные универсальные учебные действия ( $K_{11} - K_{13}$ )	
$K_{11}$ :	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 (учебное сотрудничество)	Групповой проект
$K_{12}$	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 (коммуникация)	Групповой проект Индивидуальный проект
$K_{13}$	Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ-компетентность)	Групповой проект Индивидуальный проект Практическая работа с использованием ИКТ

В соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования система оценки достижения обучающимися метапредметных планируемых результатов должна включать оценку проектной и учебно-исследовательской деятельности, которая осуществляется в ходе проведения двух оценочных процедур: индивидуального и группового проекта.

Требования к организации проектной деятельности, к содержанию и направленности проекта, а также критерии оценки проектной работы представлены в **Положении об индивидуальном проекте в МАОУ «СОШ № 94 г. Челябинска»**.

Общим требованием ко всем работам является необходимость соблюдения норм и правил цитирования, ссылок на различные источники. В случае заимствования текста работы (плагиата) без указания ссылок на источник, проект к защите не допускается.



Защита проекта осуществляется в период проведения Промежуточной аттестации. Для этого специально создаются комиссии по типу проекта.

### **Темы проектов по физической культуре**

#### **10 класс**

1. Влияние ЗОЖ на физическое развитие.
2. Наследие Олимпийских игр в Сочи 2014, Олимпиада в Сочи в 2014.
3. Здоровое рациональное питание как средство поведения работоспособности спортсмена.
4. Я и спорт.
5. Плавание – эффективный способ укрепления здоровья и развития двигательной активности подростков.

#### **11 класс**

1. Развитие лыжного спорта на Южном Урале и в России.
2. Олимпийское движение в России.
3. Легенды спорта.
4. Развитие хоккея на Южном Урале и в России.
5. Лечебная физическая культура.

## **2. Оценка предметных результатов освоения основной образовательной программы среднего общего образования**

### **2.1 . Текущий контроль.**

С целью проверки знаний используются различные методы:

- Метод опроса – применяется в устной и письменной форме, в паузах между выполнениями упражнений, до начала и после выполнения заданий.
- Программированный метод – заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществить опрос фронтально.
- Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимся в конкретной деятельности (например: изложение знаний в развитии силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.д.).

	Тема раздела	Тема урока	Форма контроля/ КИМ
1	2	3	10
1	Раздел 1. Знание о физической культуре	Вводный инструктаж. Современные оздоровительные системы.	Ответ на уроке/стр..41 читать
2	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.	Организация самостоятельных занятий физической культуры.	Ответ на уроке/ стр.50 читать
4		Спринтерский бег.	Практическая работа/ Спринтерский бег.
5		Эстафетный бег.	Практическая работа/ Эстафетный бег.
8		Кросс по пересечённой местности.	Практическая работа/ Кросс по пересечённой местности.
10		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Практическая работа/ Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

11		Преодоление полосы препятствий.	Практическая работа/ Преодоление полосы препятствий.
13		Бег в равномерном темпе.	Практическая работа/ Бег в равномерном темпе.
15	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.	Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культуры.	Ответ на уроке/ стр.57 читать
16	Раздел 3. Физическое совершенствование. Спортивные игры. Волейбол (12 ч.)	Инструктаж по ТБ при выполнении упражнений спортивные игры.	
17		Технические приёмы игры в волейбол.	Практическая работа/ Технические приёмы игры в волейбол.
19		Прямая подача мяча.	Практическая работа/ Прямая подача мяча.
21		Приём и передача мяча двумя руками снизу.	Практическая работа/ Приём и передача мяча двумя руками снизу.
22		Передача мяча одной рукой в прыжке.	Практическая работа/ Передача мяча одной рукой в прыжке.
23		Приём и передача мяча двумя руками сверху.	Практическая работа/ Приём и передача мяча двумя руками сверху.
26		Правила игры в волейбол.	Практическая работа/ Правила игры в волейбол
28	Раздел 1. Знание о физической культуре	Физическая культура в жизни современного человека.	Ответ на уроке/ стр. 6 читать
29	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.	Самостоятельные занятия оздоровительной физической культуры.	Ответ на уроке/ стр. 61 читать
31		Строевая подготовка.	Практическая работа/ Строевая подготовка.
32		Упражнения для коррекции осанки.	Практическая работа/ стр.86 выполнять.
35		Упражнения для коррекции массы тела.	Практическая работа/ стр. 94 выполнять.
37		Массаж лица.	Практическая работа / Стр. 99 выполнять
38		Опорный прыжок.	Практическая работа/ Опорный прыжок.
41		Производственная гимнастика. Гимнастика для глаз.	Практическая работа/ стр. 108 выполнять, стр. 111 выполнять
43		Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.	Практическая работа/ Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.
44		Лазанье по канату.	Практическая работа/ Лазанье по канату.
46		Атлетическая гимнастика	Практическая работа/ стр. 119 выполнять
48		Строевая подготовка.	Практическая работа/ Строевая подготовка.
49	Раздел 1. Знание о физической культуре	Повторный инструктаж. Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе.	Ответ на уроке/ стр. 8 читать
51	Раздел 3. Физическое совершенствование.	Инструктаж по ТБ при выполнении лыжной подготовки.	Ответ на уроке
52	Лыжная подготовка (12ч).	Попеременный двухшажный ход.	Практическая работа/
53		Передвижения на лыжах.	Практическая работа/
57		Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.	Практическая работа/ Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.
64	Раздел 3. Физическое совершенствование. Спортивные игры. Баскетбол (15ч).	Инструктаж по ТБ при выполнении упражнений спортивные игры.	Ответ на уроке
66		Броски мяча в корзину.	Практическая работа/ Броски мяча в корзину.
67		Передача мяча.	Практическая работа/ Передача мяча.
69		Передача мяча двумя руками снизу.	Практическая работа/
70		Передача мяча одной рукой снизу.	Практическая работа/ Передача мяча одной рукой снизу.
72		Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	Практическая работа/

73		Ведение мяча.	Практическая работа/ Ведение мяча.
74		Правила игры в баскетбол.	Практическая работа/
79	Раздел 1. Знание о физической культуре	Физическая культура как фактор укрепления здоровья.	Ответ на уроке/ стр.27 читать
80	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.	Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО.	Ответ на уроке/ стр.72 читать
82		Технические приёмы игры в футбол.	Практическая работа/ Технические приёмы игры в футбол.
83		Удары серединой подъёма стопы.	Практическая работа/ Удары серединой подъёма стопы.
85		Удар внутренней стороной стопы.	Практическая работа/ Удар внутренней стороной стопы.
86		Удар носком.	Практическая работа/ Удар носком.
89		Правила игры в футбол.	Практическая работа/ Правила игры в футбол.
90		Тактические действия в футболе.	Практическая работа/ Тактические действия в футболе.
91		Игра в футбол по правилам.	Практическая работа/ Игра в футбол по правилам.
92		Промежуточная аттестация.	Промежуточная аттестация.
95		Прыжок в высоту с разбега.	Практическая работа/ Прыжок в высоту с разбега.
96		Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	Практическая работа/ Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.
97		Спринтерский бег.	Практическая работа/ Спринтерский бег.
98		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Практическая работа/ Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
101		Повторение. Строевая подготовка.	Практическая работа/ Строевая подготовка.
103		Повторение. Медленный бег	Практическая работа/ Медленный бег

11 класс

№ п/п	Тема раздела	Тема урока	Форма контроля/ КИМ
1	2	3	10
1	Раздел 1. Знание о физической культуре	Вводный инструктаж. Современные оздоровительные системы.	/стр..41 читать
2	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.	Организация самостоятельных занятий физической культуры.	/стр.50 читать
4		Спринтерский бег.	Практическая работа/ Спринтерский бег.
5		Эстафетный бег.	Практическая работа/ Эстафетный бег.
10		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Практическая работа/ Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
11		Преодоление полосы препятствий.	Практическая работа/ Преодоление полосы препятствий.
13		Бег в равномерном темпе.	Практическая работа/ Бег в равномерном темпе.
15	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.	Оказание доврачебной помощи на занятиях физическими упражнениями.	Ответ на уроке/ стр.59 читать
17		Технические приёмы игры в волейбол.	Практическая работа/ Технические приёмы игры в волейбол.
18		Передача мяча двумя руками в опоре.	
19		Прямая подача мяча.	Практическая работа/ Прямая подача мяча.
21		Приём и передача мяча двумя руками снизу.	Практическая работа/ Приём и передача мяча двумя руками снизу.
22		Передача мяча одной рукой в прыжке.	Практическая работа/ Передача мяча одной рукой в прыжке.
23		Приём и передача мяча двумя руками сверху.	Практическая работа/ Приём и передача мяча двумя руками сверху.
26		Правила игры в волейбол.	Практическая работа/ Правила игры в волейбол

28	Раздел 1. Знание о физической культуре	Физическая культура в жизни современного человека.	Ответ на уроке/ стр. 6 читать
29	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.	Самостоятельные занятия оздоровительной физической культуры.	Ответ на уроке/ стр. 61 читать
31		Строевая подготовка.	Практическая работа/ Строевая подготовка.
32		Упражнения для коррекции осанки.	Практическая работа/ стр.86 выполнять.
35		Упражнения для коррекции массы тела.	Практическая работа/ стр. 94 выполнять.
37		Массаж лица.	Практическая работа / Стр. 99 выполнять
38		Опорный прыжок.	Практическая работа/ Опорный прыжок.
41		Физические упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний.	Практическая работа/ стр. 101 читать
43		Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.	Практическая работа/ Длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега.
44		Лазанье по канату.	Практическая работа/ Лазанье по канату.
46		Атлетическая гимнастика	Практическая работа/ стр. 119 выполнять
48		Строевая подготовка.	Практическая работа/ Строевая подготовка.
49	Раздел 1. Знание о физической культуре	Повторный инструктаж. Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе.	Ответ на уроке/ стр. 8 читать
51	Раздел 3. Физическое совершенствование. Лыжная подготовка (12ч).	Инструктаж по ТБ при выполнении лыжной подготовки.	Ответ на уроке/ 65 читать
55		Передвижение с чередованием лыжных ходов.	Практическая работа/ Передвижение с чередованием лыжных ходов.
59		Переход с одновременного одношажного хода на попеременный двухшажный ход.	Практическая работа
60		Преодоление полосы препятствий.	Практическая работа/ Преодоление полосы препятствий.
62		Прохождение дистанции на результат.	Практическая работа/ Прохождение дистанции на результат.
63	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.	Оздоровительно – гигиенические процедуры.	Практическая работа/ стр. 66 читать
64	Раздел 3. Физическое совершенствование. Спортивные игры. Баскетбол (15ч).	Инструктаж по ТБ при выполнении упражнений спортивных игры.	Ответ на уроке
65		Технические приёмы игры в баскетбол.	Практическая работа/ Технические приёмы игры в баскетбол.
68		Бросок мяча двумя руками от груди с места.	Практическая работа
70		Передача мяча одной рукой снизу.	Практическая работа/ Передача мяча одной рукой снизу.
74		Правила игры в баскетбол.	Ответ на уроке
75		Игра в баскетбол по правилам.	Практическая работа/ Игра в баскетбол по правилам.
77		Штрафной бросок.	Практическая работа/ Штрафной бросок.
78		Игра в баскетбол по правилам.	Практическая работа/ Игра в баскетбол по правилам.
79		Раздел 1. Знание о физической культуре	Физическая культура как фактор укрепления здоровья.
80	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.	Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО.	Ответ на уроке/ стр.72 читать
82		Технические приёмы игры в футбол.	Практическая работа/ Технические приёмы игры в футбол.
83		Удары серединой подъёма стопы.	Практическая работа/ Удары серединой подъёма стопы.
85		Удар внутренней стороной стопы.	Практическая работа/ Удар внутренней стороной стопы.
86		Удар носком.	Практическая работа/ Удар носком.

89		Правила игры в футбол.	Практическая работа/ Правила игры в футбол.
90		Тактические действия в футболе.	Практическая работа/ Тактические действия в футболе.
91		Игра в футбол по правилам.	Практическая работа/ Игра в футбол по правилам.
92		Промежуточная аттестация.	Промежуточная аттестация.
95		Прыжок в высоту с разбега.	Практическая работа/ Прыжок в высоту с разбега.
96		Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	Практическая работа/ Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.
97		Спринтерский бег.	Практическая работа/ Спринтерский бег.
98		Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Практическая работа/ Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
101		Повторение. Строевая подготовка.	Практическая работа/ Строевая подготовка.

Для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств используются тестовые упражнения.

Периодичность проведения тестовых упражнений – начало и конец учебного года.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень			Юноши			Девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м,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 3х10м,с	16 17	8,3 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4			
3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180и 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	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300			
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20			
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки), кол-во раз.	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12		6 и ниже 6	13-15 13-15	1 8 и выше 18		

## 2. Промежуточная аттестация.

Промежуточная аттестация представляет собой результаты внутришкольного мониторинга индивидуальных образовательных достижений обучающихся, которые отражают динамику формирования их способности к решению учебно-практических и учебно-познавательных задач.

Контрольно-измерительные материалы промежуточной аттестации по физической культуре на уровне среднего общего образования представляют собой стандартизированную работу, соответствуют требованиям Федерального государственного общеобразовательного стандарта. Промежуточная аттестация по физической культуре состоит из двух частей: теоритической и практической.

Для содержательной части стандартизированной работы используются материалы:

*Физическая культура: 10-11 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций /А.П. Матвеев, Е.С. Палехова.- М.:Вентана-Граф,2017*

Промежуточная аттестация	10 класс	11 класс
Время выполнения работы (мин)	40 мин	40 мин
Форма проведения	<p><b>Теоретическая часть</b> представляет собой стандартизированную письменную работу соответствующую требованиям федерального государственного образовательного стандарта. Стандартизированная работа содержит три части: часть А-задания с выбором ответа, часть В - задания требующие записи ответа, часть С- задания, требующие развернутого ответа.</p> <p><b>Практическая часть</b> представляет собой шесть упражнений. Эти упражнения определяют уровень развития физических способностей (двигательных качеств) и позволяют оценить функциональное состояние организма, владение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). В тестирование включены следующие нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): прыжок в длину с места; поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту; бег на 100м; бег на 2км; наклон вперед, из положения стоя; подтягивание на</p>	<p><b>Теоретическая часть</b> представляет собой стандартизированную письменную работу соответствующую требованиям федерального государственного образовательного стандарта. Стандартизированная работа содержит три части: часть А- задания с выбором ответа, часть В - задания требующие записи ответа, часть С- задания, требующие развернутого ответа.</p> <p><b>Практическая часть</b> представляет собой шесть упражнений. Эти упражнения определяют уровень развития физических способностей (двигательных качеств) и позволяют оценить функциональное состояние организма, владение техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). В тестирование включены следующие нормативы: прыжок в длину с места; поднимание и опускание туловища из</p>

	<p>высокой перекладине из вися (юноши); подтягивание на низкой перекладине из вися (девушки).</p>	<p>положения лежа на спине за 1 минуту; челночный бег 3x10м; 6-минутный бег; наклон вперед, из положения сидя; подтягивание на высокой перекладине из вися (юноши); подтягивание на низкой перекладине из вися (девушки).</p>
--	---	---

**Критерии оценивания тестовых работ:**

**Оценка « 5 » (отлично).** При выполнении 80-100% вопросов (22-24 заданий)

**Оценка « 4 » (хорошо).** При выполнении 60-79% вопросов (16-21 заданий)

**Оценка « 3 » (удовлетворительно).** При выполнении 50-59% вопросов(9-15 заданий)

**Оценка « 2 » (неудовлетворительно).** При выполнении 20-49% вопросов(6-8 задания)

**Оценка«1»(неудовлетворительно)** При выполнении менее 20 % вопросов (0-5 заданий)

**Промежуточная аттестация по физической культуре  
для обучающихся 10 классов  
(демоверсия)**

**Инструкция выполнения работы**

На выполнение итоговой работы по физической культуре даётся 40 минут. Работа состоит из 24 заданий. Задания А1-А20 задания с выбором ответа. Задания В1-В3 – задания, требующие закончить фразу, ответами к данным заданиям являются слово или словосочетание. Задание С1 является развёрнутым ответом. Каждое задание части А и В оценивается в 1 балл, часть С – 3 балла. Максимальное количество баллов- 26.

Работа выполняется на отдельном бланке. В случае записи неверного ответа зачеркните его и запишите рядом новый.

Указание к заданиям А1-А20: выберите правильный ответ и запишите его. Например А1-г  
А1. ЧСС в покое у людей регулярно занимающихся физическими упражнениями:

- а) выше;
- б) ниже;
- в) не отличается от других.

А2. Суточные пики работоспособности (часы):

- а) 10–13 и 16–19;
- б) 8–10 и 13–15;
- в) 7–9 и 18–20.

А3. Наибольшая энергетическая величина каждого грамма:

- а) углеводов;
- б) жиров;
- в) белков.

А4. Витамин который стимулирует рост молодого организма, регулирует обменные процессы:

- а) ретинол;
- б) рибофлавин;
- в) тиамин.

А5. При закаливании водой, следующая последовательность процедур по нарастающей:

- а) душ – обтирание – обливание – купание;
- б) обтирание – обливание – душ – купание;
- в) обливание – обтирание – купание –душ – б).

А6. Для занятий физкультурой и спортом на воздухе зимой одежда должна иметь:



- а) 2 слоя;
- б) 3 слоя;
- в) 4 слоя.

А7. Приводит к нарушению осанки слабая мускулатура:

- а) туловища и плечевого пояса;
- б) ноги туловища;
- в) плечевого пояса.

А8. Степень утомления при значительном покраснении кожи лица и туловища:

- а) легкая;
- б) значительная;
- в) очень большая.

А9. Физическая культура - это:

- а) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование человека;
- б) педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний;
- в) система физического воспитания.

А10. Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре и с опорой на ноги и руки:

- а) группировка;
- б) стойка;
- в) мост.

А11. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точек опоры:

- а) упор;
- б) сед;
- в) стойка.

А12. При выполнении разбега в прыжке в высоту самый длинный шаг:

- а) первый;
- б) предпоследний;
- в) последний

А13. Противодействуя выполнению броска применяют:

- а) вырывание;
- б) выбивание;
- в) накрывание.

А14. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а. развитие физических качеств людей;
- б. сохранение и улучшение здоровья людей;
- в. подготовку к профессиональной деятельности;
- г. поддержание высокой работоспособности людей.

А15. Бросок не должен выполняться за счет усилий:

- а) ног;
- б) кисти;
- в) отведения плеча назад.

А16. Перед выполнением нападающего удара стойка:

- а) высокая;
- б) низкая;
- в) средняя.

А17. Для формирования телосложения малоэффективны упражнения...

- а. способствующие повышению быстроты движений;
- б. способствующие снижению веса тела;
- в. объединенные в форме круговой тренировки;
- г. способствующие увеличению мышечной массы.

А18. Лыжные ботинки должны быть больше повседневных на:

- а) полномера;
- б) номер;
- в) два номера.

A19. Физические упражнения - это:

- а) средства физического совершенствования, преобразования человека, его биологической, психологической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной сущности;
- б) двигательные действия, направленные на достижение наивысших результатов;
- в) двигательные движения, направленные на реабилитацию деятельности;
- г) двигательные действия оздоровительной и спортивно- массовой направленностью.

A20. Первые исторические записи о древних Олимпийских играх относятся к ....?

- а. 776 г. До н.э.
- б. 2000 г.
- в. 776 г. н.э.
- г. 1904 г.

Указание к В1-В3: Запишите слово или словосочетание, которое заканчивает фразу.

В1- Часть культуры общества, ориентированная на выявление и сравнение человеческих возможностей обозначается как \_\_\_\_\_

В2- Состояние устойчивого положения тела в пространстве обозначается как \_\_\_\_\_

В3- Законченный цикл движений, повторяющийся многократно в беге, ходьбе, конькобежном, лыжном и других видах спорта обозначается как \_\_\_\_\_

Указание к С1: Составить комплекс общеразвивающих упражнений.

### **ОТВЕТЫ к демонстрационной версии итоговой работы по физической культуре**

A1 – б

A2- а

A3- б

A4- а

A5- б

A6- б

A7- а

A8- б

A9- а

A10- в

A11- а

A12- б

A13- в

A14- б

A15- в

A16- а

A17- а

A18- а

A19- г

A20- а

В1- Спорт

В2- Равновесие

В3- Шаг

С1- комплекс общеразвивающих упражнений.

1.И.п.- основная стойка.

1-руки вверх, подняться на носки, вдох;

2-и.п.

2.И.п.-стойка ноги врозь, руки вверх;

- 1-4- круги руками вперёд;
- 5-8-круги руками назад.
- 3. И.п.- стойка ноги врозь, руки в стороны;**
  - 1-2- поворот туловища влево;
  - 3-4- поворот вправо.
- 4.И.п.- основная стойка.**
  - 1-руки вверх;
  - 2-3-наклон вперед;
  - 4-и.п.
- 5.И.п.-стойка ноги врозь, руки на поясе;**
  - 1-выпад правой;
  - 2-и.п.;
  - 3-выпад левой;
  - 4-и.п.
- 6.И.п.-упор присев;**
  - 1- выпрыгивание вверх;
  - 2-и.п.

**Промежуточная аттестация по физической культуре  
для обучающихся 11 классов  
(демоверсия)**

**Инструкция выполнения работы**

На выполнение итоговой работы по физической культуре даётся 40 минут. Работа состоит из 24 заданий. Задания А1-А20 задания с выбором ответа. Задания В1-В3 – задания, требующие закончить фразу, ответами к данным заданиям являются слово или словосочетание. Задание С1 является развёрнутым ответом. Каждое задание части А и В оценивается в 1 балл, часть С – 3 балла. Максимальное количество баллов- 26. Работа выполняется на отдельном бланке. В случае записи неверного ответа зачеркните его и запишите рядом новый.

Указание к заданиям А1-А20: выберите правильный ответ и запишите его. Например А1-г  
А1. ЧСС в покое у людей регулярно занимающихся физическими упражнениями:

- а) выше;
- б) ниже;
- в) не отличается от других.

А2. Суточные пики работоспособности (часы):

- а) 10–13 и 16–19;
- б) 8–10 и 13–15;
- в) 7–9 и 18–20.

А3. Наибольшая энергетическая величина каждого грамма:

- а) углеводов;
- б) жиров;
- в) белков.

А4. Витамин который стимулирует рост молодого организма, регулирует обменные процессы:

- а) ретинол;
- б) рибофлавин;
- в) тиамин.

А5. При закаливании водой, следующая последовательность процедур по нарастающей:

- а) душ – обтирание – обливание – купание;
- б) обтирание – обливание – душ – купание;
- в) обливание – обтирание – купание – душ – б).

А6. Для занятий физкультурой и спортом на воздухе зимой одежда должна иметь:

- а) 2 слоя;
- б) 3 слоя;
- в) 4 слоя.

А7. Приводит к нарушению осанки слабая мускулатура:

- а) туловища и плечевого пояса;
- б) ноги туловища;
- в) плечевого пояса.

А8. Степень утомления при значительном покраснении кожи лица и туловища:

- а) легкая;
- б) значительная;
- в) очень большая.

А 9. Физическая культура - это:

- а) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование человека;
- б) педагогический процесс, направленный па формирование специальных знаний;
- в) система физического воспитания.

А 10. Дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре и с опорой на

ноги и руки:

- а) группировка;
- б) стойка;
- в) мост.

A11. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точек опоры:

- а) упор;
- б) сед;
- в) стойка.

A12. При выполнении разбега в прыжке в высоту самый длинный шаг:

- а) первый;
- б) предпоследний;
- в) последний

A13. Противодействуя выполнению броска применяют:

- а) вырывание;
- б) выбивание;
- в) накрывание.

A14. Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а. развитие физических качеств людей;
- б. сохранение и улучшение здоровья людей;
- в. подготовку к профессиональной деятельности;
- г. поддержание высокой работоспособности людей.

A15. Бросок не должен выполняться за счет усилий:

- а) ног;
- б) кисти;
- в) отведения плеча назад.

A16. Перед выполнением нападающего удара стойка:

- а) высокая;
- б) низкая;
- в) средняя.

A17. Для формирования телосложения малоэффективны упражнения...

- а. способствующие повышению скорости движений;
- б. способствующие снижению веса тела;
- в. объединенные в форме круговой тренировки;
- г. способствующие увеличению мышечной массы.

A 18. Лыжные ботинки должны быть больше повседневных на:

- а) полного размера;
- б) номера;
- в) два номера.

A19. Физические упражнения - это:

- а) средства физического совершенствования, преобразования человека, его биологической, психологической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной сущности;
- б) двигательные действия, направленные на достижение наивысших результатов;
- в) двигательные движения, направленные на реабилитацию деятельности;
- г) двигательные действия оздоровительной и спортивно- массовой направленностью.

A20. Первые исторические записи о древних Олимпийских играх относятся к ?

- а. 776 г. До н.э.
- б. 2000 г.
- в. 776 г. н.э.
- г. 1904 г.

Указание к В1-В3: Запишите слово или словосочетание, которое заканчивает фразу.

В1- Уровень физического развития и подготовленности человека соответствующий требованиям жизни принято обозначать как физическое \_\_\_\_\_

В2- Метод организации деятельности занимающихся, когда все выполняют одно и то же задание, называется \_\_\_\_\_

В3- Временное снижение работоспособности принято называть \_\_\_\_\_

Указание к С1: Опишите технику спортивной ходьбы.

### **ОТВЕТЫ к демонстрационной версии итоговой работы по физической культуре**

А1 – б

А2- а

А3- б

А4- а

А5- б

А6- б

А7- а

А8- б

А9- а

А10- в

А11- а

А12- б

А13- в

А14- б

А15- в

А16- а

А17- а

А18- а

А19- г

А20- а

В1- Совершенство

В2- Фронтальный

В3- Утомление.

С1- Спортивная ходьба.

Основное требование к скороходу – это наличие постоянного контакта с землёй и выпрямленное положение ноги при опоре о грунт. Нога ставится с пятки, выпрямляя в коленном суставе. Движение маховой ноги вперед- вверх сопровождается поворотом таза вокруг вертикальной оси. Туловище и голова находятся в вертикальном положении или немного наклонно вперед, руки согнуты под углом 90 гр. Совершают движения вперед, слегка вовнутрь и назад – наружу.

### **3. Система оценки.**

#### **1. По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения. Умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим действиям.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся 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» - учащиеся получают за ответ, в котором отсутствуют логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своём опыте.

Оценку «2» - выставляется за то, что учащийся не смог частично выразить ни одной единицы смыслового содержания, предложенного вопроса, задания или решаемой задачи.

Оценку «1» - отказ от ответа.

#### **2. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

«5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко.

«4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

«3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведённых к неуверенному или напряжённому выполнению.

«2» - двигательное действие выполнено в основном неправильно или не выполнено вообще.

«1» - отказ от выполнения действия.

Основными методами оценки техники двигательного действия являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

\* Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будут оценивать;

\* Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определёнными видами двигательных действий;

\* Вызов, как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся 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.

\* Комбинированный метод 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.

#### **3. По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.**

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

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

«3» - учащиеся допускают грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую, ритмическую гимнастику; испытывают затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролируют ход и итоги выполнения задания.

«2» - учащиеся не демонстрирует упражнения, направленные на развитие конкретной физической способности или включенные в утреннюю, атлетическую, ритмическую гимнастику; не контролируют ход и итоги выполнения задания.

«1»- отказ от демонстрации упражнения.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методами наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

### Уровень двигательной подготовленности учащихся 16-17 лет.

Физические способности	Контрольные упр. (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Скоростно-силовые	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа (раз)	16	35	43	49	22	35	42
		17	40	45	50	25	38	46
Координационные	Челночный бег 3x10, 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
Скоростно-силовые	Прыжок 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
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
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, 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
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши)	16	4 и ниже	9-12	15 и выше			
		17	5	9-12	15			
	На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16				6 и ниже	13-15	18 и выше
		17				6	13-15	18



#### **4. По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определённый период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определённых физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определённого возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов.

Напротив: при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов результатов на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведённых аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить не возможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определённую трудность, но быть выполнимыми. Достижения этих сдвигов даёт основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеет оценка за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны.

Учащиеся специальной медицинской группы оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.