**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

При получении среднего общего образования обеспечиваются условия для достижения обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты**

**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 историкокультурной общности российского 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 свободы 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 достоинству 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 разумногоприродопользования, 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

**Метапредметные результаты**

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

1. **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.

**Предметные результаты.**

**Планируемые предметные результаты освоения ООП**

На уровне среднего общего образования в соответствии с ФГОС СОО, помимо традиционных двух групп результатов «Выпускник научится» и «Выпускник получит возможность научиться», что ранее делалось в структуре ПООП начального и основного общего образования, появляются еще две группы результатов: результаты базового и углубленного уровней.

Логика представления результатов четырех видов: «Выпускник научится – базовый уровень», «Выпускник получит возможность научиться – базовый уровень», «Выпускник научится – углубленный уровень», «Выпускник получит возможность научиться – углубленный уровень» – определяется следующей методологией.

Как и в основном общем образовании, группа результатов «Выпускник научится» представляет собой результаты, достижение которых обеспечивается учителем в отношении всех обучающихся, выбравших данный уровень обучения. Группа результатов «Выпускник получит возможность научиться» обеспечивается учителем в отношении части наиболее мотивированных и способных обучающихся, выбравших данный уровень обучения. При контроле качества образования группа заданий, ориентированных на оценку достиженияпланируемых результатов из блока «Выпускник получит возможность научиться», может включаться в материалы блока «Выпускник научится». Это позволит предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение качественно иным уровнем достижений и выявлять динамику роста численности наиболее подготовленных обучающихся.

Принципиальным отличием результатов базового уровня от результатов углубленного уровня является их целевая направленность. Результаты базового уровня ориентированы на общую функциональную грамотность, получение компетентностей для повседневной жизни и общего развития.

Эта группа результатов предполагает:

– понимание предмета, ключевых вопросов и основных составляющих элементов изучаемой предметной области, что обеспечивается не за счет заучивания определений и правил, а посредством моделирования и постановки проблемных вопросов культуры, характерных для данной предметной области;

– умение решать основные практические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области;

– осознание рамок изучаемой предметной области, ограниченности методов и инструментов, типичных связей с некоторыми другими областями знания.

Результаты **углубленного** уровня ориентированы на получение компетентностей для последующей профессиональной деятельности как в рамках данной предметной области, так и в смежных с ней областях.

Эта группа результатов предполагает:

– овладение ключевыми понятиями и закономерностями, на которых строится данная предметная область, распознавание соответствующих им признаков и взаимосвязей, способность демонстрировать различные подходы к изучению явлений, характерных для изучаемой предметной области

– умение решать как некоторые практические, так и основные теоретические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области;

– наличие представлений о данной предметной области как целостной теории (совокупности теорий), об основных связях с иными смежными областями знаний.

Примерные программы учебных предметов построены таким образом, что предметные результаты базового уровня, относящиеся к разделу «Выпускник получит возможность научиться», соответствуют предметным результатам раздела «Выпускник научится» на углубленном уровне. Предметные результаты раздела «Выпускник получит возможность научиться» не выносятся на итоговую аттестацию, но при этом возможность их достижения должна быть предоставлена каждому обучающемуся.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» науровне 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-корригирующей 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

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**10-11 класс**

**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 **(**на уроках физической культуры проводится «сухое плавание» ,выполняются плавательные движения на гимнастических скамейках**)**

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**10 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата проведения** | | **Тема/Раздел** | **Кол-во часов** |
|  | **По плану** | **По факту** |  |  |
| **Легкая атлетика** | | | | 11 |
| **1** | **01.09** |  | Современные оздоровительные системы физического воспитания. Инструктаж по Т.Б. на уроках физической культуры и легкой атлетики. |  |
| **2**  **2** | **03.09** |  | Физическое воспитания и роль в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия. | 1 |
| **3** | **06.09** |  | Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции. | 1 |
| **4** | **08.09** |  | Формы организации занятий физической культурой. | 1 |
| **5** | **10.09** |  | Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 1 |
| **6** | **13.09** |  | Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег. | 1 |
| **7** | **15.09** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие дистанции. | 1 |
| **8** | **17.09** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: метание гранаты. | 1 |
| **9** | **20.09** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: средние и длинные дистанции. | 1 |
| **10** | **22.09** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в длину и высоту с разбега; | 1 |
| **11** | **24.09** |  | Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности: контроль и оценка эффективности занятий. | 1 |
| **Прикладная физическая подготовка** | | | | 5 |
| **12** | **27.09** |  | Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. | 1 |
| **13** | **29.09** |  | Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий. | 1 |
| **14** | **01.10** |  | Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности.* | 1 |
| **15** | **04.10** |  | Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.* | 1 |
| **16** | **06.10** |  | Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий. | 1 |
| **Волейбол** | | | | 8 |
| **17** | **08.10** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. *Инструктаж по ТБ на уроках волейбол.* | 1 |
| **18** | **11.10** |  | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований. | 1 |
| **19** | **13.10** |  | Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. | 1 |
| **20** | **15.10** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: | 1 |
| **21** | **18.10** |  | Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах | 1 |
| **22** | **20.10** |  | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта обеспечение безопасности, *судейство.* | 1 |
| **23** | **22.10** |  | Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах | 1 |
| **24** | **25.10** |  | Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности: контроль и оценка эффективности занятий. | 1 |
| **Гимнастика** | | | | 18 |
| **25** | **27.10** |  | Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. *Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.* | 1 |
| **26** | **08.11** |  | Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. | 1 |
| **27** | **10.11** |  | Формы организации занятий физической культурой. | 1 |
| **28** | **12.11** |  | Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 1 |
| **29** | **15.11** |  | Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. | 1 |
| **30** | **17.11** |  | Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности: контроль и оценка эффективности занятий. | 1 |
| **31** | **19.11** |  | Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры. | 1 |
| **32** | **22.11** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). | 1 |
| **33** | **24.11** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). | 1 |
| **34** | **26.11** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). | 1 |
| **35** | **29.11** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). | 1 |
| **36** | **01.12** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). | 1 |
| **37** | **03.12** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). | 1 |
| **38** | **06.12** |  | Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности: контроль и оценка эффективности занятий. | 1 |
| **39** | **08.12** |  | Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни. | 1 |
| **40** | **10.12** |  | Решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. | 1 |
| **41** | **13.12** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации. | 1 |
| **42** | **15.12** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации | 1 |
| **Атлетические единоборства** | | | | 3 |
| **43** | **17.12** |  | Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны. | 1 |
| **44** | **20.12** |  | Спортивные единоборства: приемы страховки и самостраховки*.* | 1 |
| **45** |  |  | Формы организации занятий физической культурой. | 1 |
| **Плавание** | | | | 3 |
| **46** | **22.12** |  | Прикладная физическая подготовка: прикладное плавание. Инструктаж по ТБ на уроках плавания. | 1 |
| **47** | **24.12** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: плавание (на гимнастических скамейках) | 1 |
| **48** | **27.12** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: плавание (на гимнастических скамейках) | 1 |
| **Лыжная подготовка** | | | | 18 |
| **49** | **10.01** |  | Современное состояние физической культуры и спорта в России. Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. | 1 |
| **50** | **12.01** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. | 1 |
| **51** | **14.01** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. | 1 |
| **52** | **17.01** |  | Оздоровительные системы физического воспитания. Передвижение на лыжах. | 1 |
| **53** | **19.01** |  | Приемы страховки и самостраховки*.* | 1 |
| **54** | **21.01** |  | Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 1 |
| **55** | **24.01** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. | 1 |
| **56** | **26.01** |  | Передвижение на лыжах. | 1 |
| **57** | **28.01** |  | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Передвижение на лыжах. | 1 |
| **58** | **31.01** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. | 1 |
| **59** | **02.02** |  | Передвижение на лыжах. | 1 |
| **60** | **04.02** |  | Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. | 1 |
| **61** | **07.02** |  | Передвижение на лыжах. | 1 |
| **62** | **09.02** |  | мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: | 1 |
| **63** | **11.02** |  | Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности: контроль и оценка эффективности занятий. | 1 |
| **64** | **14.02** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. | 1 |
| **65** | **16.02** |  | Передвижение на лыжах. | 1 |
| **66** | **18.02** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. | 1 |
| **Баскетбол** | | | |  |
| **67** | **21.02** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. *Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу.* | 1 |
| **68** | **23.02** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. | 1 |
| **69** | **25.02** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: | 1 |
| **70** | **28.02** |  | Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах | 1 |
| **71** | **1.03** |  | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта . | 1 |
| **72** | **4.03** |  | Оздоровительные системы физического воспитания. | 1 |
| **73** | **7.03** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: | 1 |
| **74** | **9.03** |  | Обеспечение безопасности, *судейство.* | 1 |
| **75** | **11.03** |  | Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах | 1 |
| **76** | **14.03** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. | 1 |
| **77** | **16.03** |  | Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности: контроль и оценка эффективности занятий. | 1 |
| **78** | **18.03** |  | Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. | 1 |
| **Прикладная физическая подготовка** | | | | 5 |
| **79** | **21.03** |  | Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий. Инструктаж по Т.Б. на уроках физической культуры и волейбола. | 1 |
| **80** | **1.04** |  | Формы организации занятий физической культурой. | 1 |
| **81** | **4.04** |  | Приемы страховки и самостраховки*.* | 1 |
| **82** | **6.04** |  | Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий. | 1 |
| **83** | **8.04** |  | Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. | 1 |
| **Волейбол** | | | | 5 |
| **84** | **11.04** |  | Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. | 1 |
| **85** | **13.04** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. | 1 |
| **86** | **15.04** |  | Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. | 1 |
| **87** | **18.04** |  | Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. | 1 |
| **88** | **20.04** |  | Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности: контроль и оценка эффективности занятий. | 1 |
| **Лёгкая атлетика** | | | | 10 |
| **89** | **22.04** |  | Формы организации занятий физической культурой. Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики и мини-футбола. | 1 |
| **90** | **25.04** |  | Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции. | 1 |
| **91** | **27.04** |  | Формы организации занятий физической культурой. | 1 |
| **92** | **20.04** |  | Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 1 |
| **93** | **2.05** |  | Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег. | 1 |
| **94** | **4.05** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие дистанции. | 1 |
| **95** | **6.05** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: метание гранаты. | 1 |
| **96** | **9.05** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: средние и длинные дистанции. | 1 |
| **97** | **11.05** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в длину и высоту с разбега. | 1 |
| **98** | **13.05** |  | Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности: контроль и оценка эффективности занятий. | 1 |
| **Мини-футбол** | | | | 4 |
| **99** | **16.05** |  | Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. | 1 |
| **100** | **18.05** |  | Региональный зачет. | 1 |
| **101** | **20.05** |  | Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности: контроль и оценка эффективности занятий. | 1 |
| **102** | **23.05** |  | Обеспечение безопасности, *судейство.* | 1 |

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**11 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата проведения** | | **Тема/Раздел** | **Кол-во часов** |
|  | **По плану** | **По факту** |  |  |
| **Легкая атлетика** | | | | 11 |
| **1** | **01.09** |  | Современные оздоровительные системы физического воспитания. Инструктаж по Т.Б. на уроках физической культуры и легкой атлетики. |  |
| **2**  **2** | **03.09** |  | Физическое воспитания и роль в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия. | 1 |
| **3** | **06.09** |  | Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции. | 1 |
| **4** | **08.09** |  | Формы организации занятий физической культурой. | 1 |
| **5** | **10.09** |  | Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 1 |
| **6** | **13.09** |  | Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег. | 1 |
| **7** | **15.09** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие дистанции. | 1 |
| **8** | **17.09** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: метание гранаты. | 1 |
| **9** | **20.09** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: средние и длинные дистанции. | 1 |
| **10** | **22.09** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: прыжки в длину и высоту с разбега; | 1 |
| **11** | **24.09** |  | Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности: контроль и оценка эффективности занятий. | 1 |
| **Прикладная физическая подготовка** | | | | 5 |
| **12** | **27.09** |  | Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. | 1 |
| **13** | **29.09** |  | Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий. | 1 |
| **14** | **01.10** |  | Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности.* | 1 |
| **15** | **04.10** |  | Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.* | 1 |
| **16** | **06.10** |  | Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий. | 1 |
| **Волейбол** | | | | 8 |
| **17** | **08.10** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. *Инструктаж по ТБ на уроках волейбол.* | 1 |
| **18** | **11.10** |  | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований. | 1 |
| **19** | **13.10** |  | Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. | 1 |
| **20** | **15.10** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: | 1 |
| **21** | **18.10** |  | Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах | 1 |
| **22** | **20.10** |  | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта обеспечение безопасности, *судейство.* | 1 |
| **23** | **22.10** |  | Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах | 1 |
| **24** | **25.10** |  | Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности: контроль и оценка эффективности занятий. | 1 |
| **Гимнастика** | | | | 18 |
| **25** | **27.10** |  | Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. *Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.* | 1 |
| **26** | **08.11** |  | Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. | 1 |
| **27** | **10.11** |  | Формы организации занятий физической культурой. | 1 |
| **28** | **12.11** |  | Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 1 |
| **29** | **15.11** |  | Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности. | 1 |
| **30** | **17.11** |  | Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности: контроль и оценка эффективности занятий. | 1 |
| **31** | **19.11** |  | Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: комплексы упражнений адаптивной физической культуры. | 1 |
| **32** | **22.11** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). | 1 |
| **33** | **24.11** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). | 1 |
| **34** | **26.11** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). | 1 |
| **35** | **29.11** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). | 1 |
| **36** | **01.12** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). | 1 |
| **37** | **03.12** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах). | 1 |
| **38** | **06.12** |  | Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности: контроль и оценка эффективности занятий. | 1 |
| **39** | **08.12** |  | Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни. | 1 |
| **40** | **10.12** |  | Решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений. | 1 |
| **41** | **13.12** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации. | 1 |
| **42** | **15.12** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации | 1 |
| **Атлетические единоборства** | | | | 3 |
| **43** | **17.12** |  | Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны. | 1 |
| **44** | **20.12** |  | Спортивные единоборства: приемы страховки и самостраховки*.* | 1 |
| **45** |  |  | Формы организации занятий физической культурой. | 1 |
| **Плавание** | | | | 3 |
| **46** | **22.12** |  | Прикладная физическая подготовка: прикладное плавание. Инструктаж по ТБ на уроках плавания. | 1 |
| **47** | **24.12** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: плавание (на гимнастических скамейках) | 1 |
| **48** | **27.12** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: плавание (на гимнастических скамейках) | 1 |
| **Лыжная подготовка** | | | | 18 |
| **49** | **10.01** |  | Современное состояние физической культуры и спорта в России. Инструктаж по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. | 1 |
| **50** | **12.01** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. | 1 |
| **51** | **14.01** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. | 1 |
| **52** | **17.01** |  | Оздоровительные системы физического воспитания. Передвижение на лыжах. | 1 |
| **53** | **19.01** |  | Приемы страховки и самостраховки*.* | 1 |
| **54** | **21.01** |  | Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 1 |
| **55** | **24.01** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. | 1 |
| **56** | **26.01** |  | Передвижение на лыжах. | 1 |
| **57** | **28.01** |  | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Передвижение на лыжах. | 1 |
| **58** | **31.01** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. | 1 |
| **59** | **02.02** |  | Передвижение на лыжах. | 1 |
| **60** | **04.02** |  | Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек. | 1 |
| **61** | **07.02** |  | Передвижение на лыжах. | 1 |
| **62** | **09.02** |  | мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: | 1 |
| **63** | **11.02** |  | Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности: контроль и оценка эффективности занятий. | 1 |
| **64** | **14.02** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. | 1 |
| **65** | **16.02** |  | Передвижение на лыжах. | 1 |
| **66** | **18.02** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: передвижение на лыжах. | 1 |
| **Баскетбол** | | | |  |
| **67** | **21.02** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. *Инструктаж по ТБ на уроках по баскетболу.* | 1 |
| **68** | **23.02** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. | 1 |
| **69** | **25.02** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: | 1 |
| **70** | **28.02** |  | Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах | 1 |
| **71** | **1.03** |  | Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта . | 1 |
| **72** | **4.03** |  | Оздоровительные системы физического воспитания. | 1 |
| **73** | **7.03** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: | 1 |
| **74** | **9.03** |  | Обеспечение безопасности, *судейство.* | 1 |
| **75** | **11.03** |  | Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах | 1 |
| **76** | **14.03** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. | 1 |
| **77** | **16.03** |  | Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности: контроль и оценка эффективности занятий. | 1 |
| **78** | **18.03** |  | Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. | 1 |
| **Прикладная физическая подготовка** | | | | 5 |
| **79** | **21.03** |  | Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий. Инструктаж по Т.Б. на уроках физической культуры и волейбола. | 1 |
| **80** | **1.04** |  | Формы организации занятий физической культурой. | 1 |
| **81** | **4.04** |  | Приемы страховки и самостраховки*.* | 1 |
| **82** | **6.04** |  | Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий. | 1 |
| **83** | **8.04** |  | Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. | 1 |
| **Волейбол** | | | | 5 |
| **84** | **11.04** |  | Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. | 1 |
| **85** | **13.04** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта. | 1 |
| **86** | **15.04** |  | Технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах. | 1 |
| **87** | **18.04** |  | Техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта. | 1 |
| **88** | **20.04** |  | Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности: контроль и оценка эффективности занятий. | 1 |
| **Лёгкая атлетика** | | | | 10 |
| **89** | **22.04** |  | Формы организации занятий физической культурой. Инструктаж по Т.Б. на уроках легкой атлетики и мини-футбола. | 1 |
| **90** | **25.04** |  | Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции. | 1 |
| **91** | **27.04** |  | Формы организации занятий физической культурой. | 1 |
| **92** | **20.04** |  | Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 1 |
| **93** | **2.05** |  | Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительная ходьба и бег. | 1 |
| **94** | **4.05** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: бег на короткие дистанции. | 1 |
| **95** | **6.05** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: метание гранаты. | 1 |
| **96** | **9.05** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: средние и длинные дистанции. | 1 |
| **97** | **11.05** |  | Комплексная работа. | 1 |
| **98** | **13.05** |  | Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности: контроль и оценка эффективности занятий. | 1 |
| **99** | **16.05** |  | Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: средние и длинные дистанции. | 1 |

**10 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения контрольного тестирования** | **дата** | |
| **план** | **факт** |
| **1** | **Бег 30 м** | 6.09;2.05 |  |
| **2** | **Бег 100 м** | 10.09;6.05 |  |
| **3** | **Бег 1000 м.** | 17.09 |  |
| **4** | **Метание мяча.** | 15.09 |  |
| **5** | **Прыжок в длину с места.** | 27.09 |  |
| **6** | **Челночный бег 4 х 9 м** | 29.09 |  |
| **7** | **Наклон вперёд.** | 6.10 |  |
| **8** | **Прыжки через скакалку за 1 мин.** | 8.12 |  |
| **9** | **Подтягивание из виса мал. - в/пер.**  **дев – н/пер.** | 4.10 |  |
| **10** | **Поднимание туловища за 1 мин.** | 1.10 |  |

**11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения контрольного тестирования** | **дата** | |
| **план** | **факт** |
| **1** | **Бег 30 м** | 5.09;4.05 |  |
| **2** | **Бег 100 м** | 11.09;8.05 |  |
| **3** | **Бег 1000 м.** | 18.09 |  |
| **4** | **Метание мяча.** | 15.09 |  |
| **5** | **Прыжок в длину с места.** | 29.09 |  |
| **6** | **Челночный бег 4 х 9 м** | 29.09 |  |
| **7** | **Наклон вперёд.** | 6.10 |  |
| **8** | **Прыжки через скакалку за 1 мин.** | 8.12 |  |
| **9** | **Подтягивание из виса мал. - в/пер.**  **дев – н/пер.** | 3.10 |  |
| **10** | **Поднимание туловища за 1 мин.** | 2.10 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения, 10 класс** | Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| [Челночный бег](http://gto-normativy.ru/pravila-texnika-normativy-chelnochnogo-bega/) 4×9 м, сек | 9,3 | 9,7 | 10,2 | 9,7 | 10,1 | 10,8 |
| [Бег 30 м](http://gto-normativy.ru/beg/beg-na-30-metrov-normativy-na-vremya-po-klassam), с | 4,7 | 5,2 | 5,7 | 5,4 | 5,8 | 6,2 |
| Бег 100 м, с | 14,4 | 14,8 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,2 |
| Бег 2 км, мин |  | | | 10,20 | 11,15 | 12,10 |
| Бег 3 км метров, мин | 12,40 | 13,30 | 14,30 |  | | |
| Бег на лыжах 1 км, мин | 4,40 | 5,00 | 5,30 | 6,00 | 6,30 | 7,10 |
| Бег на лыжах 2 км, мин | 10,30 | 10,50 | 11,20 | 12,15 | 13,00 | 13,40 |
| Бег на лыжах 3 км, мин | 14,40 | 15,10 | 16,00 | 18,30 | 19,30 | 21,00 |
| Прыжки в длину с места, см | 220 | 210 | 190 | 185 | 170 | 160 |
| Подтягивание на перекладине | 12 | 10 | 7 |  | | |
| Подъем переворотом в упор на высокой перекладине | 3 | 2 | 1 |  | | |
| Отжимания в упоре лежа | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз | 10 | 7 | 4 |  | | |
| Лазание по канату без помощи ног, м | 5 | 4 | 3 |  | | |
| Наклон вперед из положения сидя | 14 | 12 | 7 | 22 | 18 | 13 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа, раз | 52 | 47 | 42 | 40 | 35 | 30 |
| Прыжки на скакалке, за 25 секунд | 65 | 60 | 50 | 75 | 70 | 60 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения, 11 класс** | Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| [Челночный бег](http://gto-normativy.ru/pravila-texnika-normativy-chelnochnogo-bega/) 4×9 м, сек | 9,2 | 9,6 | 10,1 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| [Бег 30 м](http://gto-normativy.ru/beg/beg-na-30-metrov-normativy-na-vremya-po-klassam), с | 4,4 | 4,7 | 5,1 | 5,0 | 5,3 | 5,7 |
| Бег 100 м, с | 13,8 | 14,2 | 15,0 | 16,2 | 17,0 | 18,0 |
| Бег 2 км, мин |  | | | 10,00 | 11,10 | 12,20 |
| Бег 3 км метров, мин | 12,20 | 13,00 | 14,00 |  | | |
| Бег на лыжах 1 км, мин | 4,30 | 4,50 | 5,20 | 5,45 | 6,15 | 7,00 |
| Бег на лыжах 2 км, мин | 10,20 | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
| Бег на лыжах 3 км, мин | 14,30 | 15,00 | 15,50 | 18,00 | 19,00 | 20,00 |
| Прыжки в длину с места, см | 230 | 220 | 200 | 185 | 170 | 155 |
| Подтягивание на перекладине | 14 | 11 | 8 |  | | |
| Подъем переворотом в упор на высокой перекладине | 4 | 3 | 2 |  | | |
| Отжимания в упоре лежа | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| Наклон вперед из положения сидя, см | 15 | 13 | 8 | 24 | 20 | 13 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз | 12 | 10 | 7 |  | | |
| Наклон вперед из положения сидя | 14 | 12 | 7 | 22 | 18 | 13 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа, раз | 55 | 49 | 45 | 42 | 36 | 30 |
| Прыжки на скакалке, за 30 секунд | 70 | 65 | 55 | 80 | 75 | 65 |
| Прыжки на скакалке, за 60 секунд | 130 | 125 | 120 | 133 | 110 | 70 |

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности обучающихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре. В оценивании рекомендуется использовать различные виды контроля знаний и умений обучающихся.

**Предварительный контроль** осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, характера производственной деятельности обучающихся.

**Текущий контроль** – это учет показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнения программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов.

**Тематический контроль** *–* осуществляется периодически по мере прохождения новой темы, раздела и имеет целью систематизации знаний учащихся. Этот вид контроля проходит на повторительно-обобщающих уроках и подготавливает к контрольным мероприятиям.

**Оперативный контроль** *–* позволяет оценить решающие моменты педагогических воздействий на занятии (качество освоения двигательных действий) для оперативного управления деятельностью обучаемых и достижения эффекта занятия.

**Итоговый контроль** – за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Преподаватель имеет право, как повышать,

так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного обучающегося, а также учитывать его

отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

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

**Общая оценка успеваемости** складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

**Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Итоговая оценка** выставляется обучающимся за овладение темами, разделов, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Промежуточная аттестация** обучающихся 5 класса проводится в форме итогового выполнения видов упражнений или комбинаций упражнений по темам учебных разделов программы.

**Итоговая аттестация** проводится в форме тестирования упражнений определяющих уровень физической подготовленности обучающихся

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся.**

**Знания**

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

С целью проверки знаний используются следующие м е т о д ы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

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

**Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

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

**Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

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

**Уровень физической подготовленности обучающихся**

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

#### 

#### Критерии и нормы оценки техники выполнений упражнений обучающимися

При оценивании выполнения упражнений учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании обучающихся, относящихся к СМГ, учитываются их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Общую выносливость обучающегося оценивается при беге (ходьбе) в течение шести минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Тест выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале образовательного учреждения. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.

Оценку скоростно-силовых качеств, силы мышц обучающегося можно проводить при прыжке в длину с места. Прыжок проводитсяна нескользкой поверхности. Сделав взмах руками назад, обучающийся резко выносит их вперед и, толкнувшись обеими ногами, прыгает как можно дальше. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трех попыток.

Силу мышц рук и плечевого пояса можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище). Выполняя упражнения, обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот не должен касаться пола). Засчитывается количество выполненных упражнений.

Броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе могут свидетельствовать о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции. Засчитывается количество пойманных мячей.

Прыжки через скакалку на двух ногах помогают судить о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого.

Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить силовую выносливость. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.

Тесты физической подготовленности для учащихся первого года обучения в составе СМГ проводятся в декабре и апреле, для второго и последующих лет обучения — в сентябре, декабре и апреле.

Итоговая отметка по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся выставляется положительная отметка.

Положительная отметка выставляется также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

**Методы и формы организации деятельности обучающихся на уроках физической культуры.**

В дидактике средней школы подчеркивается важность проблемы интерпретации процесса обучения на уроке. Ведь при обучении происходит коммуникативная деятельность – общение субъектов главного дидактического отношения - педагога (субъект преподавания) и учащихся (коллективный субъект учения). Коммуникативная деятельность играет огромную роль в основных видах человеческой деятельности, поэтому общение субъектов обучения происходит в тех же формах, что и общение людей в жизни.

В обучении кроме прямого контактного общения существуют также виды дистанционного общения, когда обучающиеся разделены в пространстве или во времени и сам акт общения осуществляется посредством книг, кино, телевизора, радиоприемника и т.д.

Общение субъектов обучения с точки зрения современной дидактики выражается в таких его формах: *фронтальное, индивидуальное и групповое.*Последнее рассматривается как общие организационные формы обучения: *формы организации деятельности учащихся, организационные формы обучения, формы организации работы на уроке, формы организации учебной работы,*а также *работа в парах, командах*и т.д.

Формы организации деятельности - общение, реализуемое двумя сторонами дидактического взаимодействия*.*

В связи с тем, что деятельность двух сторон обучения, реализуемого непосредственно на уроках, осуществляется во взаимосвязи, представляется целесообразным именовать данный педагогический феномен *формой организации деятельности учителя и учащихся на уроке.*Конкретизация этого педагогического явления крайне важна.

В педагогической литературе, отражающей точку зрения дидактов, достигнуто определенное взаимопонимание в этом вопросе. В теории и методике физического воспитания состояние несколько иное. Специалисты по-разному его интерпретируют. В одном и том же учебном пособии авторы разных глав, освещающие одну и ту же проблему, используют различные формулировки: «организационно-методические формы организации общего порядка учебной деятельности занимающихся» и «организация деятельности занимающихся».

В настоящее время на уроках физической культуры в общеобразовательных школах учителя применяют следующие формы организации: фронтальную, групповую, индивидуальную. В то же время в теории и методике физического воспитания выделена и особая организационно-методическая форма проведения упражнений – *круговая тренировка.*

Фронтальнаяформа организации - выполнение учащимися всего класса одинакового для всех задания под руководством учителя.

Ведущее место при этом отводится совместной работе. Все учащиеся слушают объяснения учителя или наблюдают за его действиями, или выполняют физические упражнения, т.е. возникают специфические коммуникативные отношения между учителем и коллективом класса. Учитель направляет работу учащихся непосредственно или косвенно (опосредованно).

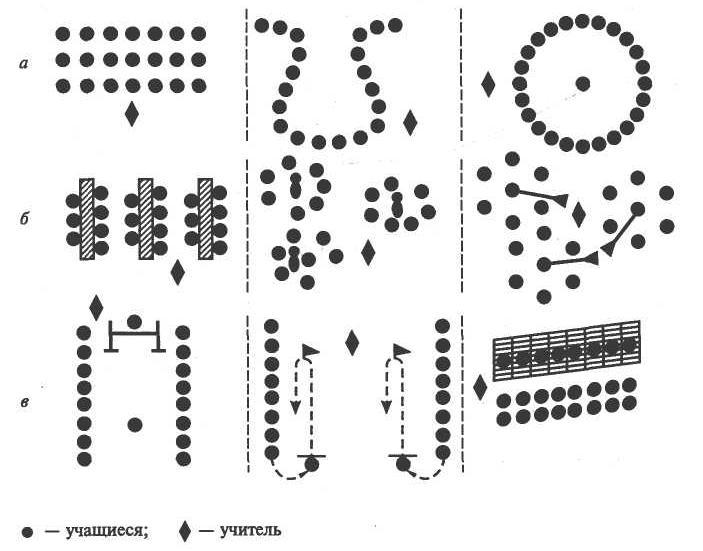
Одинаковые задания могут выполняться одновременно всем классом (рис. 4, *а)*поочередно, по одному, по двое, несколькими учениками (с паузами) или потоком (рис. 4, в). *Потоком* можно выполнять только те физические упражнения, которые прочно усвоены обучающимися. Поточная организация учебной деятельности требует хорошей дисциплины и относительной простоты выполняемых упражнений, надежную страховку. Физические упражнения можно выполнять в группах, отделениях, всем классом (рис. 4, *б).*Несмотря на наличие групп, форма организации остается фронтальной, т.е. обучающиеся всего класса выполняют одинаковое задание, общее для всех учебное задание, в данном случае – физические упражнения у гимнастических скамеек тремя группами или с мячом в тех же трех группах под общим руководством учителя.

Рис. 4. Разновидности фронтальной формы организации работы на уроке

физической культуры в школе: *а*– фронтальная; *б*– групповая; *в*– индивидуальная

Педагог осуществляет прямое, непосредственное психоэмоциональное воздействие на коллектив класса, побуждает ответную реакцию (мысли, чувства, переживания, практические действия). Здесь учитель имеет возможность взаимодействовать со всем классом.

*Эффективной фронтальная форма организации может быть только в том случае, если у учителя сформированы умения держать в поле своего внимания всех обучающихся класса, обеспечивать одновременную и активную деятельность каждого ученика, поддерживать рабочую дисциплину.*

Положительная сторона данной формы организации заключается в том, что в активные двигательные действия вовлекаются все ученики класса; отрицательная – здесь ограничены возможности учителя внимательно наблюдать за каждым учеником, нельзя вовремя предотвратить, обнаружить и исправить ошибки, постоянно следить за поведением обучающихся. Фронтальная форма особенно рациональна на уроках физической культуры в I–IV классах, поскольку младшие школьники отличаются большей подвижностью и не могут подолгу оставаться в бездеятельном состоянии. Кроме того, содержание обучения состоит из сравнительно несложного материала, учитывающего учебные возможности данного контингента обучающихся.

Фронтальная форма успешно применяется и в работе с учащимися средних и старших (V–IX и X–XI) классов, особенно в вводной и заключительной частях урока. Однако это не исключает возможности применения фронтальной формы и в основной части урока, если такая необходимость обусловлена его педагогической целью и конкретными задачами.

Общий предмет обучения, общая цель и непосредственное общение учителя с коллективом класса способствуют возникновению отношений между педагогом и коллективом обучающихся.

**Групповая форма организации***-*временное деление коллектива класса на несколько групп (команд, звеньев, отделений) и выполнение каждой группой «своих» заданий по указанию учителя.

Группы не должны быть постоянными, поскольку в их составе обучающиеся разного уровня успеваемости (подготовленности), что в последующем может затруднить реализацию принципа единства обучения, равное право на образование и на развитие способностей. Учебная деятельность обучающихся при этом выполняется группами - одновременно всей группой (рис. 5, а) и в группе - поочередно (рис. 5, *б).*



Рис. 5. Варианты организации деятельности учащихся с использованием

групповой формы на уроке физической культуры в школе:

*а*– одновременно всей группой; *б*– поочередно

По команде учителя начинается и заканчивается работа групп и смена заданий в группах. Групповая форма применяется преимущественно в основной части урока, когда изучаются два или более разнородных и сложных физических упражнений.

Положительные моменты: стимулируется самостоятельная работа школьников, которая содействует формированию у них потребности в самообразовании, что наиболее важно на данном этапе. Учитель имеет возможность уделить больше внимания группе обучающихся, выполняющих наиболее сложные упражнения, оказывать им помощь и страховать их (обеспечивать безопасность при выполнении двигательного действия).

*Групповая форма занятий активизирует обучающихся, повышая их интерес к уроку, позволяет выполнять упражнения в индивидуальных темпе и ритме, подбирать упражнения, наиболее соответствующие силам и способностям состава данной группы и каждого ученика в отдельности.*

На группы ученики распределяются с учетом пола, уровня физической подготовленности, состояния здоровья. Выполняется эта работа в начале учебного года.

Осуществляя руководство всем классом, учитель занимается непосредственно с тем отделением, которое выполняет упражнения, требующие страховки (на кольцах, опорные прыжки), когда упражнения еще только разучиваются. Остальными отделениями руководят специально подготовленные обучающиеся-активисты. Когда на уроке повторяются ранее изученные упражнения, учитель может, наблюдая за всем классом, переходить от одного отделения к другому.

Если же в классе нет подготовленного актива и коллектив обучающихся все еще не приучен к самостоятельной работе, то не рекомендуется создавать более двух групп. Возможно, следует временно избегать проведение такого урока. В этом случае необходима систематическая и целенаправленная подготовка коллектива к групповой форме занятий:

- постановка учебных задач, краткий инструктаж учителя;

- обсуждение и составление плана учебного задания в группе;

- определение способов его решения (ориентировочная деятельность), распределение обязанностей;

- организация работы по выполнению учебного задания;

- наблюдения учителя и корректировка работы группы и отдельных обучающихся, взаимный контроль за выполнением задания в группе;

- краткие сообщения обучающихся (по вызову учителя) о полученных результатах, общая дискуссия в классе под руководством учителя, дополнение, исправление дополнительной информации и подведение итогов деятельности;

- оценка работы групп и коллектива класса в целом.

В хорошо продуманной и подготовленной группой работе, кроются большие воспитательные возможности. Кооперация побуждает учащихся обмениваться опытом, мнениями, формировать собственное мнение, обсуждать целесообразный путь выполне-ния поставленных заданий, познавать усвоенное. Это приучает к коллективным методам работы.

**Индивидуальная форма организации -**каждый ученик выполняет индивидуальное задание независимо от других.

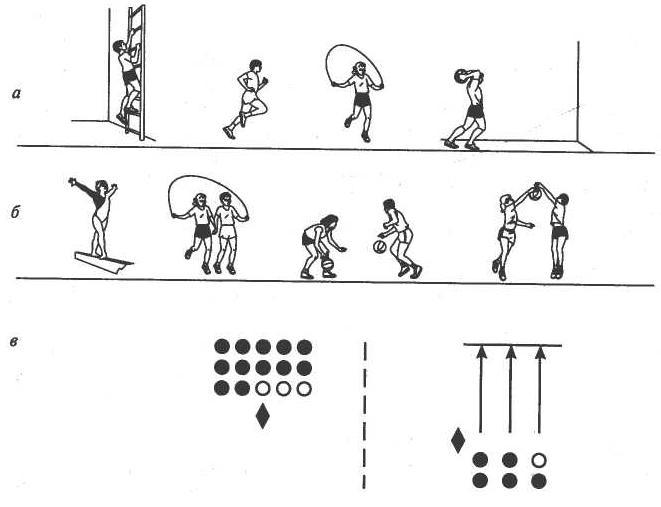
Такая форма организации деятельности отвечает способностям и возможностям отдельных обучающихся (и хорошо успевающих, и среднеуспевающих, и слабоуспевающих), позволяет отрегулировать темп выполнения заданий в соответствии с индивидуальными учебными возможностями обучающихся при решении одних и тех же задач, например, в развитии двигательных качеств на подготовительном этапе. При этом учитель наблюдает за деятельностью каждого обучающегося, помогает определить рациональный способ достижения поставленной задачи. Педагогическая ценность данной формы в том, что она содействует активизации деятельности каждого обучающегося. На уроке применяются так называемые учебные карточки, где в доступной форме предписан алгоритм индивидуального задания. Заданиям придается частично или полностью поисковый, исследовательский характер. В этом случае перед обучающимися ставятся учебные задачи с определением или без определения конкретных двигательных заданий, путей решения задачи - это содействует формированию самостоятельности (рис. 6).

Рис. 6. Вариант индивидуализированной формы организации работы обучающихся на уроке физической культуры в школе (условные обозначения см. на рис. 5)

Индивидуальная форма может быть применена на уроках физической культуры всех типов.

Особую ценность они представляют на подготовительном этапе, когда в процессе самостоятельных занятий формируются двигательные и инструктивно-методические умения.

В структуре школьного урока физической культуры индивидуальная форма организации используется во всех трех его частях, чаще всего в IX–XI классах. Однако это не исключает ее применения в младших и средних классах.

Задания учителя могут быть выполнены:

- одновременно всеми обучающимися, получившими разрешение (или задание) в течение опреде-ленного времени (30 с - 1,5 мин) свободно бегать, прыгать, лазать, бороться, играть и т.д. (рис. 6, а);

- одновременно всеми обучающимися, получившими разрешение (или задание) в течение опреде-ленного времени заняться любым из предложенных учителем физических упражнений (рис. 6, б);

- отдельными учениками по особым заданиям (облегченным или усложненным с учетом индивидуальных особенностей детей) учителя (рис. 6, *в).*

Выполнение индивидуальных заданий начинается и заканчивается по команде учителя.

Используя индивидуальную форму на уроках, учитель полнее удовлетворяет запросы и интересы учащихся, создает оптимальные возможности для их физической подготовки, предлагая упражнения-задания, наиболее соответствующие их учебным возможностям и потребностям, целенаправленно организуя педагогический процесс.

**Круговая тренировка***-*наиболее развитая ступень групповой формы организации. Занятия физической культурой и спортом проходят одновременно в группе и как индивидуальная форма организации взаимодействия педагога (тренера, учителя) и занимающихся.

Круговая тренировка в настоящее время приобрела такую популярность, что она рекомендована для систематического использования на школьных уроках физической культуры с IV–V классов.

В литературе описаны несколько разновидностей круговой формы, наибольшей популярностью пользуются «станционные занятия» и круговая тренировка. Круговая тренировка дает возможность самостоятельно получать знания, формировать физические качества, совершенствовать отдельные умения и навыки. Для школьного урока физической культуры эта форма приобретает особое значение, так как позволяет организовать учебную деятельность одновременно всего коллектива класса с относительной самостоятельностью и использованием большого количества оборудования и инвентаря.

В зависимости от конкретных задач урока круговая форма организации уместна во всех трех его частях.

Дозирование физических нагрузок на уроке

**Физическая нагрузка -** определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся.

**Объем нагрузки***–*суммарноеколичество выполненной работы.

Он может определяться каксуммарноеколичество выполненных упражнений, затраты времени на занятия, километраж преодоленного расстояния (дистанции), количество поднятых килограммов и другие показатели.

**Интенсивность***-* показатели темпа и скорости движений, ускорения, частоты сердечных сокращений и др.

**Доза нагрузки***-*определенная ее величина, измеряемая параметрами объема и интенсивности. *Дозировать нагрузку -*значит строго регламентировать ее объем и интенсивность.

*Соотношение между ними при выполнении физических упражнений представляет собой обратно пропорциональную зависимость: чем больше объем нагрузки, тем меньше ее интенсивность, и наоборот*. По характеру мышечной работы нагрузки могут быть стандартными и переменными.

Действием нагрузки является реакция организма на выполненную работу. Ее показатели — частота сердечных сокращений и внешние признаки утомления обучающихся. Градация внешних признаков по степени утомления при физических нагрузках представлена в табл. 6.

Таблица 6

Внешние признаки утомления

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Признак | Степень утомления | | |
| легкая | значительная | очень большая |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Цвет кожи лица и туловища | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Резкое покраснение, поб-леднение, появление синюшности губ |
| Потливость | Небольшая, чаще на лице | Большая, головы и туло-вища | Очень сильная, выступ-ление соли |
| Дыхание | Учащенное ровное | Значительное учащение, периодически через рот | Резко учащенное, по-верхностное, появление одышки |
| Движения | Не нарушены | Неуверенные | Покачивания, нарушение координации движений, дрожание конечностей |
| Внимание | Безошибочное | Неточность выполнения команд | Замедленноевыполне-ние заданий, часто на повторную команду |
| Самочувствие | Жалоб нет | Жалобы на усталость, сердцебиение, одышку и т.д. | Сильная усталость, боль в ногах, голово-кружение, одышка, шум в ушах, головная боль, тошнота и др. |

Все указанные в таблице показатели в различной степени и различных отношениях отражают величину воздействия физической нагрузки на организм занимающихся, что позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

Теоретико-методическую основу оптимального дозирования нагрузок составляют закономерности адаптации организма к воздействию физических упражнений, развития тренированности. Исходя из этого, сформулированы и научно обоснованы следующие методические положения: *адекватность нагрузок*(соответствие индивидуальным функциональным возможностям организма), *постепенность повышения нагрузок*(обеспечивающая развитие функциональных возможностей),*систематичность нагрузок*(их последовательность и регулярность).

Физические нагрузки в каждом конкретном случае должны быть оптимальными по своим параметрам (объему, интенсивности, интервалам отдыха), что обеспечивает тренирующий эффект. Недостаточные нагрузки неэффективны, так как ведут к потере учебного времени, а чрезмерные — наносят вред организму.

Если нагрузка остается прежней и не меняется, то ее воздействие становится привычным и перестает быть развивающим стимулом, поэтому постепенное увеличение физической нагрузки — необходимое требование.

Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике показателем реакции организма на физическую нагрузку является величина частоты сердечных сокращений (ЧСС). При дозировании нагрузок в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы их величина по показателю ЧСС должна быть не ниже 130 уд./мин (при этом наблюдается максимальный ударный объем сердца). Поэтому величина нагрузок при ЧСС, равной 130 уд./мин, соответствует порогу тренирующей нагрузки.

В оздоровительных целях оптимальный диапазон нагрузок на занятиях находится в пределах ЧСС от 130 до 170 уд./мин. Следовательно, наибольший общеукрепляющий оздоровительный эффект на занятиях с обучающимися подросткового и юношеского возраста достигается упражнениями аэробной направленности средней и большой интенсивности (с помощью подвижных игр, эстафет, спортивных игр, плавания, бега, ходьбы на лыжах и др.). Диапазон нагрузок средней интенсивности составляет 130–160 уд./мин и большой интенсивности — 161–175 уд./мин.

Строгое регулирование физических нагрузок и их чередование с отдыхом обеспечивают направленное воздействие физических упражнений на функциональную активность органов и структур организма детей школьного возраста.

Регулирование параметров нагрузки на уроке физической культуры достигается многими разнообразными способами и методическими приемами; наиболее эффективные и доступные из них следующие:

– изменение количества повторений одного и того же упражнения;

– изменение суммарного количества упражнений;

– изменение скорости выполнения одного и того же упражнения;

– увеличение или уменьшение амплитуды движений;

– варьирование величин внешних отягощений;

– выполнение упражнений в усложненных или облегченных условиях (например, бег в горку и бег под горку или бег по дорожке стадиона и бег по песку и т.д.);

– изменение исходных положений (например, выпрыгивания вверх из полуприседа и приседа, сгибание и разгибание рук в упоре лежа с положением ног на полу и на гимнастической скамейке и т.д.);

– изменение длины дистанций в беге, плавании, в беге на лыжах;

– проведение занятий на обычной, увеличенной или уменьшенной площадке (в спортивных играх);

– варьирование применяемых методов (равномерный, игровой, соревновательный и др.);

– увеличение или уменьшение времени (интервалов) и характера отдыха между выполнением упражнений.

В каждом конкретном случае преподаватель применяет наиболее оптимальные способы регулирования физической нагрузки для эффективного решения задач урока.

***Общая и моторная плотность урока.***Одним из показателей эффективности урока является его плотность. Определять плотность урока необходимо в целом и по частям. Это обусловлено неодинаковыми возможностями и условиями организации работы в подготовительной, основной и заключительной частях урока. Общее время, затраченное на урок (или его часть), принимается за 100%. Относительно него и рассчитываются процентные величины.

Различают общую (педагогическую) и моторную (двигательную) плотность урока.

**Общая плотность урока**— отношение педагогически оправданных (рациональных) затрат времени к общей продолжительности урока.

Общая плотность урока включает в себя следующие педагогически целесообразные мероприятия

1) организацию обучающихся, проверку домашнего задания, постановку учебных задач;

2) сообщение и закрепление теоретических сведений;

3) проведение общеразвивающих упражнений;

4) инструктирование, регулирование, коррекцию (исправление ошибок), помощь, страховку;

5) подготовку и уборку снарядов, необходимые перемещения обучающихся на уроке и т.д.;

6) изучение техники физических упражнений, воспитание физических качеств;

7) методическую подготовку обучающихся, формирование умений самостоятельно заниматься;

8) формирование организаторских навыков;

9) мотивацию обучающихся;

10) использование наглядных пособий, технических средств, показ упражнений;

11) педагогический контроль;

12) подведение итогов, выполнение упражнений на расслабление, постановку домашних заданий;

13) воспитательную работу на уроке.

Для определения общей плотности (ОП) урока или его частей суммируются показатели времени активной деятельности на уроке.Сюда входит время, затраченное на выполнение физических упражнений, слушание, наблюдение и организацию урока, кроме времени на неоправданные ожидание и простои. Это время умножается на 100% и делится на общее время урока.

Общая плотность полноценного урока физической культуры должна приближаться к 100%. К снижению общей плотности урока приводят следующие причины:

— неоправданные простои на уроке (опоздание с началом, несвоевременная подготовка мест занятий и инвентаря, ожидание очереди перед выполнением упражнений);

— неподготовленность учителя к уроку; непродуманные организация и содержание урока, приводящие к паузам;

— излишняя и малоэффективная словесная информация для обучающихся на уроке;

— неудовлетворительная дисциплина занимающихся, что приводит к нерациональному использованию времени из-за многократного повторения команд и распоряжений, замечаний ученикам, повторений объяснения и т.п.

**Моторная плотность урока***-* отношение времени, использованного непосредственно на двигательную деятельность обучающихся, к общей продолжительности урока.

Для расчета моторной плотности (МП) необходимо время выполнения физических упражнений умножить на 100% и разделить на общее время занятия, урока.

Например, установлено, что суммарное время, затраченное обучающимися на выполнение физических упражнений, равно 25 мин (оставшиеся 15 мин были затрачены на объяснения преподавателя, подготовку мест занятий, интервалы отдыха между смежными заданиями и т.п.). В этом случае моторная плотность урока будет равна 62,5%.

Моторная плотность в процессе урока постоянно меняется. Неизбежность таких изменений можно объяснить прежде всего различием содержания применяемых упражнений, местом их использования и методами применения. Показатели моторной плотности меняются также и в зависимости от типа урока. Так, на уроках совершенствования техники движений и развития физических качеств она может достигать 70—80%, а на уроках разучивания двигательных действий иформирования знаний, требующих значительных затрат времени на умственную деятельность занимающихся, моторная плотность может находиться на уровне 50%.

При всей важности моторной плотности урока она не может достигать 100%, так как в противном случае не оставалось бы времени для объяснения материала, его осмысления обучающимися, анализа ошибок, что неизбежно привело бы к снижению качества и эффективности учебной работы в целом.

На уроках физической культуры регулировать физическую нагрузку можно следующими способами:

1. При фронтальной форме организации *интенсивность нагрузки*должна быть рассчитана на средние показатели, характерные для данного классного коллектива. При этом первыми прекращают деятельность обучающиеся с низкими возможностями, затем со средними и т.д. В каждой части урока рекомендуется предусмотреть такое разнообразие физических упражнений, которое позволит чередовать их в зависимости от возможного воздействия на занимающихся.

2. *Физическую нагрузку*можно *регулировать*путем изменения исходного положения упражнения, массы и формы снаряда, направления движения, степени нервно-мышечного напряжения, координационной сложности выполняемого упражнения.

3. После выполнения физических упражнений, вызывающих усиление частоты сердечных сокращений (ЧСС) и частоты дыхания, *не рекомендуются упражнения на силу и координационную точность.*

4. Регулирование физической нагрузки *в играх и единоборствах*достигается увеличением или уменьшением абсолютного времени встречи (игры) или перерывов между играми (или встречами); ростом количества повторений, увеличением или уменьшением площадки и количества участников.

Требования к уроку физической культуры в школе

В связи с тем, что урок физической культуры – основная форма организации физического воспитания обучающихся общеобразовательных школ, от его качества и результативности во многом зависит успешное решение широкого круга задач, поставленных перед школой и системой физического воспитания. Поэтому в общей и частных дидактиках выделен ряд требований, предъявляемых к уроку. Они могут быть скорректированы, дополнены и частично изменены в соответствии с доминирующими на разных этапах развития общества направленностью, целями и задачами деятельности самой общеобразовательной школы и школьного звена государственной системы физического воспитания.

Самые общие требования, которые остаются неизменными на протяжении всего периода существования школьного звена системы физического воспитания, – соответствие содержания урока принципам дидактики и системы физического воспитания.

Дидактические принципы:

- содержание обучения должно быть научным, доступным, тесно связанным с социальной практикой общества, систематичным и последовательным;

- на уроках должны быть обеспечены активность и сознательность усвоения школьниками учебного материла;

- в преподавании следует оптимально сочетать словесные, наглядные и практические, репродуктивные и поисковые методы;

- обучение должно обеспечить прочность усвоения изучаемого, единство обучения, воспитания и развития школьников.

Поэтому для современного урока прежде всего характерно комплексное планирование задач формирования знаний, практических умений, воспитания идейно-нравственных качеств личности, развития интеллекта, воли, эмоций, способностей школьников. Исходя из этого, учитель физической культуры должен намечать на уроке задачи образовательного, воспитательного и развивающего характера.

Таковы общедидактические требования к уроку физической культуры.

Частнодидактические требования к уроку физической культуры:

1. *Образовательная направленность,*обеспечение физкультурной образованности школьников при обязательной воспитательной направленности. Это значит, что процесс формирования системы теоретических сведений (знаний), двигательных навыков, умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями и развития двигательных качеств одновременно направлен на укрепление здоровья учащихся и формирование их мировоззрения и убеждений.

2.*Планомерность реализации цели, образовательных, воспитательных и оздоровительных задач,*т.е. на каждом уроке решаются конкретные и заранее намеченные задачи, представляющие собой систему задач для достижения конечной или поэтапной цели обучения, воспитания и оздоровления детей в соответствии с программой. Учебно-воспитательная работа должна быть дифференцирована с учетом коллективных и индивидуальных особенностей обучающихся класса, быть доступной для выполнения, в меру индивидуализированной и требующей определенных усилий, вызывать положительные эмоции. Результаты урока, так же как его цели и задачи, должны быть доведены до обучающихся и осознаны ими.

3. *Урок физической культуры*независимо от его педагогических целей и задач *должен быть подчинен целям нравственного воспитания,*конкретные задачи которого решаются попутно, в единстве со специфическими, в соответствии со складывающимися условиями (или специально созданными). Аналогичным путем решаются задачи эстетического воспитания.

4. *Учебная деятельность*обучающихся *должна быть разнообразной по содержанию и по форме*проявления. Физические и интеллектуальные усилия должны варьироваться по интенсивности так, чтобы обеспечить максимально возможную занятость, оптимальный уровень работоспособности занимающихся на протяжении всего урока.

5. *Содержание урока должно соответствовать конкретным особенностям каждого класса.*Отсюда вытекает необходимость систематически изучать обучающихся. Если учитель располагает сведениями о состоянии здоровья, физическом развитии и подготовленности своих учеников, ему следует дополнительно выяснить, каковы их общественная активность, отношение к учебе вообще и физической культуре в частности, ведущие интересы, склонности, навыки учебного труда, успеваемость, волевые и моральные качества, работоспособность и влияние на них микро и макросреды и др., т.е. все основные компоненты структуры личности школьников. Без систематического изучения обучающихся невозможно конкретизировать цели, задачи, содержание, методы урока физической культуры.

*Разнообразие приемов организации урока, методов обучения и воспитания*в рамках цели и задач каждого урока. Здесь недопустимы шаблон, использование узкого круга приемов организации, средств и методов обучения и воспитания.

*Формирование навыков самостоятельности при занятиях физическими упражнениями.*Самостоятельная работа обучающихся выступает и как форма организации занятия, и как способ деятельности обучающихся по решению определенных задач. Основная, специфическая цель самостоятельной работы заключается в формировании самостоятельности.

Исходным признаком самостоятельной работы является деятельность обучающихся без посторонней помощи или при сравнительно небольшой помощи.

Степень самостоятельности зависит от возрастных и познавательных возможностей обучающихся, содержания учебного материала.

У детей младшего школьного возраста самостоятельность в первую очередь проявляется в подражательной, воспроизводящей деятельности. В среднем и старшем школьном возрасте самостоятельная работа проводится:

1) с различными источниками знаний — учебником, учебными и наглядными пособиями по физической культуре;

2) с практическим учебным материалом, представленным в учебных карточках-заданиях, упражнениях-заявках, контрольно-обучающих заданиях, обучающих программах, составленных по принципу алгоритмических предписаний и др.

Самостоятельная работа *с учебными и наглядными пособиями* по физической культуре проявляется в ответах обучающихся (после чтения текста, рассмотрения наглядного пособия) на вопросы преподавателя или программ контроля знаний с выборочными вариантами ответов (программированный контроль знаний).

В *учебных карточках-заданиях* перечисляются упражнения (на закрепление ранее изученных двигательных действий, для общефизической подготовки), которые каждый занимающийся выполняет за урок (или за несколько уроков). Успешная работа по карточкам возможна в случае полного взаимопонимания преподавателя с обучающимися и наличия хорошей материально-технической базы. Это позволяет обучающимся заниматься, не мешая друг другу и не ожидая своей очереди к тому или иному снаряду.

Суть *упражнений-заявок* заключается в том, что занимающимся предлагается упражнение, для успешного выполнения которого необходимо проявить смекалку, определенную сноровку, с целью реализации своих двигательных возможностей.

*Контрольно-обучающие* задания (установки-задания) направлены на самостоятельную творческую деятельность обучающихся с учетом задач урока. Они разрабатываются для каждого класса, урока, этапа обучения. На уроках физической культуры применяются следующие контрольно-обучающие задания: а) по формированию двигательных умений и навыков; б) по общей и специальной физической подготовке; в) по осмыслению рациональных форм организации двигательных действий, целесообразности тактических приемов в индивидуальных и групповых упражнениях, в играх и состязаниях.

Первая часть заданий носит обучающую направленность (например, из разрозненных упражнений, предложенных для разминки, составить комплекс с соблюдением их последовательности), вторая часть - контрольную направленность (например, по составленному комплексу провести разминку с классом).

*Обучающие программы алгоритмического типа* содержат в себе комплекс взаимосвязанных учебных заданий последовательно нарастающей сложности и направленных на постепенное подведение обучающихся к успешному освоению двигательного действия. Комплекс состоит из 5–6 серий учебных заданий. Первая серия содержит упражнения, направленные на повышение уровня физической подготовленности обучающихся, необходимого для овладения изучаемого двигательного действия. Вторая - упражнения на освоение исходного положения (или основного элемента) изучаемого двигательного действия. Третья - упражнения, с помощью которых изучаются действия, обеспечивающие выполнение изучаемого движения. Четвертая и пятая серии – упражнения, связанные с обучением отдельным частям (элементам) техники двигательного действия. Шестая серия - упражнения, направленные на совершенствование техники.

При подготовке обучающихся к самостоятельной работе следует дать им четкие указания об объеме и содержании предстоящей самостоятельной деятельности, о ее целях, а также о технике выполнения (если эта техника им еще неизвестна), т.е. проинструктировать учеников о том, что делать и как выполнять задание.

Основным средством контроля за самостоятельным выполнением физических упражнений являются ответы и двигательные действия обучающихся, а также аналитическая деятельность преподавателя по определению степени их правильности, числа и характера ошибок. Логическим завершением педагогических усилий по формированию у обучающихся навыков самостоятельной деятельности на уроке становится разбор при подведении итогов всей или части проделанной работы, выявление их достижений, определение правильности и характера их дальнейших учебных действий.