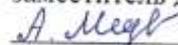


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
**«Самарская Вальдорфская школа»**  
городского округа Самара

Рассмотрена  
на педагогической коллегии  
основной школы  
Протокол № 1  
от «26» августа 2019г.  
 Зюзина Е.К.

«ПРОВЕРЕНО»  
заместитель директора по УВР  
 Медведкова А.В.  
от «27» августа 2019г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
к использованию в  
образовательном процессе  
Директор школы  
 Брысякина О.Ю.  
от «30» августа 2019г.  


## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре  
уровень: базовый

10-11 класс

Самара 2019

## Содержание учебного предмета.

### БАЗОВАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

#### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

##### ***Основы знаний о физической культуре, умения и навыки:***

###### *- Социокультурные основы.*

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность Развитие личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизни, труду и защите Отечества.

###### *- Психолого-педагогические основы.*

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля над физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные виды и формы физических упражнений. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта. Основы организации и проведения соревнований по видам спорта.

###### *- Медико-биологические основы.*

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий физическими упражнениями. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

##### ***Закрепление и совершенствование навыков закаливания:***

- воздушные ванны;
- солнечные ванны;
- водные процедуры.

##### ***Закрепление и совершенствование приёмов самоконтроля:***

- Ведение дневника самоконтроля с определением самочувствия, работоспособности, сна, аппетита, антропометрических и физиологических показателей.
- Приёмы самоконтроля физических нагрузок.
- Самоконтроль над уровнем физической подготовленности.

##### ***Закрепление и совершенствование приёмов саморегуляции:***

- аутогенная тренировка;
- идеомоторные упражнения.

#### **Спортивные игры**

Терминология избранной игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

### **Баскетбол.**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: совершенствование бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват, вырывание и выбивание мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов игры.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3, помощь в организации и проведении игры, основы судейства.

### **Волейбол.**

Техника передвижений, остановок и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приёма и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча. Приём подачи.

Техника прямого нападающего удара: совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером, через сетку в заданное место

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача мяча

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.

Овладение игрой: игра по правилам волейбола.

### **Футбол (мини –футбол)**

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных

положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удары по мячу и остановка мяча: совершенствование удара по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом.

Техника ведения мяча: ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.

Техника ударов по воротам: совершенствование ударов по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча. Выбивание мяча. Игра вратаря.

Техника перемещений, владения мячом: совершенствование: игра головой, использование корпуса, финты. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой на ворота и без атаки ворот.

Овладение игрой. Игра по правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3, помощь в организации и проведении игры, основы судейства.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### **Легкая атлетика**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

### **Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на

голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

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

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет**

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 -и ниже	5,1—4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,95,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0—4,7	4,3	6,1	5,9—5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0—7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9—7,5	7,2	9,6	9,3—8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195—210	230 и выше	160 и ниже	170—190	210 и выше
			17	190	205—220	240	160	170—190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1300 и выше	1050—1200	900 и ниже	1500 и выше	1300—1400	1100 и ниже
			17	1300	1050—1200	900	1500	1300—1400	1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9—12	15 и выше	7 и ниже	12—14	20 и выше
			17	5	9—12	15	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши)	16	4 и ниже	8—9	11 и выше			
		17	5	9—10	12				
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16				6 и ниже	13—15	18 и выше
			17				6	13—15	18

**Учебные нормативы**  
Учебные нормативы (контрольные тесты) для 10 класса

№ п/п	Виды упражнений	Норматив	Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 метров	Сек	4,4	4,6	4,9	4,8	5,0	5,2
2	Метание гранаты 500 г. (дев.), 700г. (юноши)	М	38	32	26	23	18	12
3	Бег 100 метров	Сек	14,5	15,0	15,5	16,5	17,0	18,0
4	Кросс 500 метров	Мин. сек	1,30	1,50	2,00	2,00	2,10	2,15
5	Кросс 2000 метров	Мин. сек	7,50	8,50	9,20	9,50	11,20	11,50
6	Кросс 3000 метров	Мин. сек	15.10	14.40	13.10	-	-	-
7	Челночный бег. 3x10 метров	Сек	7,5	7,8	8,2	8,2	8,6	9,6
8	Шестиминутный бег в спортзале – круг 60 метров	Кол-во кругов	25	23	21	19	17	16
9	Прыжки через скакалку	Кол-во прыжков в мин.	140/130	120/115	100	140	120	110
10	Прыжок в длину с места	См	230	200	170	185	170	160
11	Метание мяча весом 1 кг из положения сидя на полу из-за головы	См	800/850	700	600	600	500	400
12	Подтягивание из виса (ю)	Кол-во раз	12	9	7			
13	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (д)	Кол-во раз				19	13	11
14	Поднимание туловища, руки за головой в течении 1 минуты	Кол-во раз	50	40	30	40	30	20

## 5 ступень - Нормы ГТО для школьников 16-17 лет

■ - бронзовый значок   ■ - серебряный значок   ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
		■	■	■	■	■	■
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13			
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.41	Без учета		1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

\* Для бесснежных районов страны

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

## Тематическое планирование 10 – 11 классов

№ урока	Тема	Кол – во часов
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры.	1
2.	Спринтерский бег. Эстафетный бег	2
3.	Спринтерский бег. Эстафетный бег	
4.	Игра в футбол, баскетбол.	1
5.	Прыжки	2
6.	Прыжки	
7.	Игра в футбол, волейбол.	1
8.	Бег на средние дистанции.	2
9.	Бег на средние дистанции.	
10.	Игра в футбол, баскетбол	1
11.	Метание спортивного снаряда	2
12.	Метание спортивного снаряда	
13.	Игра в футбол, баскетбол.,	1
14.	Кроссовая подготовка	2
15.	Кроссовая подготовка	
16.	Игра в футбол, волейбол	1
17.	Развитие силы. Рывок гири.	2
18.	Развитие силы. Рывок гири.	
19.	Игра в футбол, волейбол.,	1
20.	Развитие гибкости и выносливости	2
21.	Развитие гибкости и выносливости	
22.	Игра в футбол, баскетбол.,.	1
23.	Развитие скоростно-силовых способностей	2
24.	Развитие скоростно-силовых способностей	
25.	Техника безопасности на уроках гимнастики и спортивных игр.	1
26.	Строевые приемы	2
27.	Строевые приемы	
28.	Игра в баскетбол, волейбол.	1
29.	Акробатические упражнения	2
30.	Акробатические упражнения	
31.	Игра в баскетбол, волейбол	1
32.	Связка акробатических упражнений	2
33.	Связка акробатических упражнений	
34.	Игра в баскетбол, волейбол.,	1
35.	Развитие силы и координации	2
36.	Развитие силы и координации	
37.	Игра в баскетбол, волейбол,	1
38.	Развитие ловкости	2
39.	Развитие ловкости	
40.	Игра в баскетбол, волейбол...	1
41.	Опорный прыжок	2
42.	Опорный прыжок	
43.	Игра в баскетбол, волейбол.,	1

44.	Комплекс силовых упражнений	2
45.	Комплекс силовых упражнений	
46.	Баскетбол. Стойки и перемещения	2
47.	Баскетбол. Стойки и перемещения	
48.	Баскетбол. Совершенствование ведения, ловли и передачи мяча	3
49.	Баскетбол. Совершенствование ведения, ловли и передачи мяча	
50.	Баскетбол. Совершенствование ведения, ловли и передачи мяча	
51.	Баскетбол. Дриблинг	3
52.	Баскетбол. Дриблинг	
53.	Баскетбол. Дриблинг	
54.	Баскетбол. Бросок мяча в кольцо	4
55.	Баскетбол. Бросок мяча в кольцо	
56.	Баскетбол. Бросок мяча в кольцо	
57.	Баскетбол. Бросок мяча в кольцо	
58.	Баскетбол. Учебная игра	4
59.	Баскетбол. Учебная игра	
60.	Баскетбол. Учебная игра	
61.	Баскетбол. Учебная игра	
62.	Волейбол. Совершенствование стоек и перемещений	2
63.	Волейбол. Совершенствование стоек и перемещений	
64.	Волейбол. Совершенствование приёма и передачи мяча	4
65.	Волейбол. Совершенствование приёма и передачи мяча	
66.	Волейбол. Совершенствование приёма и передачи мяча	
67.	Волейбол. Совершенствование приёма и передачи мяча	
68.	Волейбол. Подача, атакующий удар	3
69.	Волейбол. Подача, атакующий удар	
70.	Волейбол. Подача, атакующий удар	
71.	Волейбол. Тактика защиты и нападения. Учебная игра	4
72.	Волейбол. Тактика защиты и нападения. Учебная игра	
73.	Волейбол. Тактика защиты и нападения. Учебная игра	
74.	Волейбол. Тактика защиты и нападения. Учебная игра	
75.	Футбол. Совершенствование ударов по воротам, дриблинг.	2
76.	Футбол. Совершенствование ударов по воротам, дриблинг.	
77.	Футбол. Учебная игра.	2
78.	Футбол. Учебная игра.	
79.	Бег на различные дистанции.	4
80.	Бег на различные дистанции.	
81.	Бег на различные дистанции.	
82.	Бег на различные дистанции.	
83.	Прыжки	2
84.	Прыжки	
85.	Метание	1
86.	Развитие силы и выносливости	2
87.	Развитие силы и выносливости	
88.	Футбол. Дриблинг и взаимодействие в команде	2
89.	Футбол. Дриблинг и взаимодействие в команде	
90.	Футбол. Совершенствование ударов по воротам	3

91.	Футбол. Совершенствование ударов по воротам	
92.	Футбол. Совершенствование ударов по воротам	
93.	Футбол. Тактика защиты и нападения	3
94.	Футбол. Тактика защиты и нападения	
95.	Футбол. Тактика защиты и нападения	
96.	Футбол. Штрафные и свободные удары	2
97.	Футбол. Штрафные и свободные удары	
98.	Футбол. Учебная игра	5
99.	Футбол. Учебная игра	
100.	Футбол. Учебная игра	
101.	Футбол. Учебная игра	
102.	Футбол. Учебная игра	

## **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

1. В.И. Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон. Физическая культура. 10 – 11 класс. «Просвещение», 2019.

### **Планируемые результаты изучения учебного курса.**

#### ***Знания о физической культуре***

*Обучающийся научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее Развитие, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, Развитие физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи Развитие отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### ***Уровень Развитие физической культуры учащихся 10- 11 классов***

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся 10 – 11 кл. должны достигнуть следующего уровня Развитие физической культуры.

*Объяснять:*

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

*Характеризовать:*

- индивидуальные особенности физического и психического Развитие и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально- прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности Развитие физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

*Соблюдать правила:*

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

*Проводить:*

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

*Составлять:*

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

*Определять:*

- уровни индивидуального физического Развитие и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

***Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями***

Отметка «5» ставится, если: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметка «4» ставится, если: двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметка «3» ставится, если: двигательное действие выполнена основном правильно, но допущены одна или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Отметка «2» ставится, если: двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Мелкой ошибкой считается искажение второстепенных элементов, не влияющих на результат действия. Грубыми – пропуски основных элементов, нарушение согласованности движений.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик 10 – 11 класса: *получит возможность научиться понимать:*

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического Развитие и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.

*Обучающийся научится:*

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

### **Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с