

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Бакланская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»
Руководитель МО:
В.В. Воробьев / Воробьев В.В./
МБОУ «Бакланская СОШ»
Протокол № 1 от 30 август

«Согласовано»
заместитель директора по УВР
В.В. Ефименко (В.В.Ефименко)
« 30 » августа 2019 г

«Утверждаю»
Директор школы
Ю.Г. Селиванов (Селиванов Ю.Г.)
Приказ № 98 от 01 сентября 2019г

**Рабочая программа
по физической культуре**

10 класс

Программу разработал
Стук Анатолий Васильевич
учитель физической культуры
МБОУ «Бакланская СОШ»

2019-2020 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая учебная программа по физической культуре для 10 класса составлена на основе: Федерального закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ (ред. от 07.05.2013г. с изменениями, вступившими в силу 19.05.2013г.) «об образовании в Российской Федерации».

*ФГОС основного общего образования; * Основной образовательной программы основного общего образования ОУ;

*Приказ Минобрнауки от 30августа 2010г. №889 «О введении третьего часа предмета «Физическая культура»;

*Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича. – М.: Просвещение, 2011г.; *Федерального перечня учебников на 2018-2019уч.год; *Базисного учебного плана Брянской области на 2019-2020уч.год; *Учебного плана МБОУ «Бакланская СОШ» на 2019-2020уч.год;

Программа ориентирована на достижение развивающей, образовательной, оздоровительной и тренировочной направленности. Система физического воспитания объединяет урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом и должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе положены идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно- воспитательного процесса. Главная идея концепции – развитие учащихся посредством овладения основами физической культуры, под которой понимается органическое единство знаний, потребностей и мотивов, оптимальный уровень здоровья, физического развития, разностороннего развития двигательных способностей, умения осуществить собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Рабочая программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

Авторская программа предполагает 102 часа, по 3 учебных часа в неделю, а календарный график содержит 34 рабочих недель (102 часов)

Информация о внесении изменений в авторскую программу и их обоснование

В программе В.И.Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Для освоения базовых основ физической культуры в 11 классе отведено 87 часов, на вариативную часть – 15 часов. Программа состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут. Содержание раздела практической части ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся. Сохраняя определенную традиционность, раздел включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные гонки».

Вариативная часть программы обусловлена, необходимостью учета регионального компонента. Вариативная часть включает в себя программный материал по разделам «Спортивные игры» и «Лыжная подготовка». Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

В связи с региональными особенностями в зимний период времени, при понижении температуры воздуха недопустимой для занятий на улице, занятия проводятся в спортивном зале, и

часы лыжной подготовки заменяются часами из раздела баскетбол, волейбол. Возможен следующий вариант прохождения программы: переход к разделу «Подвижные игры на основе волейбола, баскетбол» и выбор в данном разделе занятий направленных на развитие физических качеств. При восстановлении температурного режима рассматривается вариант лыжной подготовки.

Общая характеристика организации учебного процесса:

Данная рабочая программа реализуется при использовании технологии личностно ориентированного обучения, технологии уровневой дифференциации, игровой технологии, здоровьесберегающей технологии, передовых форм и методов обучения, таких как проблемный метод, развивающее обучение, тестовый контроль знаний и др. в зависимости от склонностей, потребностей, возможностей и способностей каждого конкретного класса в параллели.

Методы обучения: проблемно-поисковые методы, учебные беседы, дискуссии, исследовательские методы, познавательные игры и упражнения, самостоятельная работа, метод алгоритмических предписаний, метод сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности, метод группового обучения, метод алгоритмизации двигательных действий.

Средства обучения:

- учебная книга как средство обучения;
- технические средства обучения: магнитофон, компьютер;
- таблицы, рисунки и фотографии.

Формы проверки и оценки результатов обучения: проведение текущих и итоговых тестов, контрольных нормативов.

При планировании предусмотрены разнообразные виды контроля:

- предварительный (двигательные тесты и контрольные задания тестового типа (уровни: низкий, средний, высокий) физической подготовленности);
- текущий (контрольные упражнения, зачет);
- периодический (после завершения определённого раздела программы и в конце каждой четверти);
- итоговый (в конце учебного года).

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, УМЕНИЯ И НАВЫКИ, ПРИЕМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ, СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ И САМОКОНТРОЛЯ

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. *Социокультурные основы.* Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Основы организации двигательного режима (в течении дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление приемов саморегуляции. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

РАЗДЕЛ 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

БАСКЕТБОЛ

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

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

Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

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

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

ВОЛЕЙБОЛ

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты техники приема и передач мяча.

Совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча.

Совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара через сетку.

Совершенствование техники защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Совершенствование техники игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

РАЗДЕЛ 3. ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Совершенствование строевых упражнений. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. С набивными мячами, гантелями (до 8 кг) (юноши). Комбинации упражнений с обручами, скакалками (девушки).

Освоение и совершенствование висов и упоров. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре. Подъем переворотом (юноши).

Развитие координационных способностей. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.

Освоение и совершенствование опорных прыжков. Прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 115-120 см (юноши). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (козел в ширину, высота 110 см).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

Знания о физической культуре. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Овладение организаторскими умениями. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора.

Самостоятельные занятия. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

РАЗДЕЛ 4. ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

Совершенствование техники спринтерского бега. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши), 15-20 мин. (девушки). Бег на 3000 м. (юноши), на 2000 м. (девушки).

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность и в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 10-12 м. Бросок набивного мяча (3кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние (юноши). Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние (девушки).

Развитие выносливости. Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка (юноши). Длительный бег до 20 мин (девушки).

Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных способностей. Эстафеты, старты из различных и. п, бег с ускорением, с максимальной скоростью, с изменением темпа и ритма шагов.

Развитие координационных способностей. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.

Знания о физической культуре. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Совершенствование организаторских умений. Выполнение обязанности судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

Самостоятельные занятия. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

РАЗДЕЛ 5. ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Освоение техники лыжных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5км (девушки) и до 6 км (юноши).

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
I	БАЗОВАЯ ЧАСТЬ	87
	Основы знаний о физической культуре (в процессе уроков)	
1	Легкая атлетика	21
2	Спортивные игры	21
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Лыжная подготовка	18
5	Элементы единоборств	9
II	ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ	15
1	Спортивные игры (волейбол)	15
	ИТОГО	102

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ (ЗУН)

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ПО ПРЕДМЕТУ.¹

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития 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 развития 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;

¹ Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений 1-11 классы. Для общеобразовательных учреждений. 8-е издание. В.И. Лях, А.А. Зданевич. 2011. с 92

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития 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 самостоятельных 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 самостоятельные 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 само страховки 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 развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

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

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различны по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросковъх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

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

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 1), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

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

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

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, сек	16	5.2 и ниже	5.1-4.8	4.4 и выше	6.1 и ниже	5.9-5.3	4.8 и выше
			17	5.1	5.0-4.7	4.3	6.1	5.9-5.3	4.8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	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	16	1100 и	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше

		бег	17	ниже 1100	1300-1400	1500	900	1050- 1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягива ние из виса (виса лежа), раз	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ УРОКА	ТЕМА УРОКА	Кол-во часов
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА / 12 часов		
1	Основы знаний. История физической культуры. Техника безопасности	1
2	Техника спринтерского бега.	1
3	Техника спринтерского бега.	1
4	Прыжки в длину с разбега. Совершенствование.	1
5	Прыжки в длину с разбега на результат.	1
6	Старты из различных положений. Бег с ускорением 40-60м. Техника спринтерского бега.	1
7	Бег 100м. на результат	1
8	Эстафетный бег. Образовательно-тренировочный	1
9	Техника стайера.	1
10	Метание мяча.	1
11	Метание мяча на результат.	1
12	Бег 2км. на результат.	1
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ / БАСКЕТБОЛ / 15 часов		
16	Техника безопасности. Технические действия в баскетболе.	1
17	Ведение мяча, техника защитных действий.	1
18	Техника бросков мяча	1
19	Техника защитных действий.	1
20	Зонная и личная защита. Учебная игра.	1
21	Технические действия в баскетболе. Образовательно-тренировочный	1
22	Тактика нападения.	1

23	Штрафные броски.	1
24	Тактика игры.	1
25	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	1
26	Общеразвивающие упражнения, специальные упражнения.	1
27	Средние и дальние броски.	1
28	Круговая тренировка Двусторонняя игра.	1
29	Трехочковые броски.	1
30	Итоговый урок по всей теме.	1
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ / 18 часов		
31	Техника безопасности, теоретические сведения.	1
32	Общеразвивающие упражнения под музыку в движении и на месте	1
33	Ритмическая гимнастика.	1
34	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1
35	Атлетическая гимнастика. Совершенствование координационных способностей.	1
36	Акробатические комбинации.	1
37	Акробатические комбинации.	1
38	Общеразвивающие упражнения с мячами под музыку	1
39	Круговая тренировка	1
40	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами, гантелями	1
41	Атлетическая гимнастика.	1
42	Ритмическая гимнастика.	1
43	Общеразвивающие упражнения с обручами	1
44	Гимнастические упражнения в парах, развитие гибкости.	1
45	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой и гимнастическими мячами.	1
46	Опорный прыжок.	1
47	Опорный прыжок.	1

48	Тестирование: упражнения на мышцы брюшного пресса за 1 мин., отжимание – девушки, подтягивание - юноши	1
ВОЛЕЙБОЛ / 8 часов		
49	Техника безопасности, теоретические сведения.	1
50	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
51	Техника приема и передачи мяча.	1
52	Прием мяча снизу двумя руками.	1
53	Техника нижней, верхней подачи мяча	1
54	Тактика игры.	1
55	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1
56	Игра по упрощенным правилам волейбола	1
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА / 18 часов		
57	Техника безопасности, теоретические сведения.	1
58	Попеременный четырехшажный ход.	1
59	Попеременный двухшажный ход.	1
60	Попеременный двухшажный ход.	1
61	Одновременный бесшажный ход.	1
62	Одновременный бесшажный ход.	1
63	Одновременный одношажный ход.	1
64	Одновременный одношажный и двухшажный ход.	1
65	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы.	1
66	Переход с попеременных ходов на одновременные. Лыжные эстафеты.	1
67	Лыжные эстафеты.	1
68	Прохождение дистанции 2 км на результат.	1
69	Торможение и повороты.	1
70	Коньковый ход.	1
71	Коньковый ход.	1

72	Лыжные эстафеты. Игра «Гонки с выбыванием».	1
73	Поворот махом и переступанием	1
74	Прохождение дистанции 3км. (д), 5км.(юн.) на результат	1
ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ / 9 часов		
75	Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий	1
76	Техника владения приемами.	1
77	Техника владения приемами.	1
78	Упражнения по овладению приёмами самостраховки	1
79	Упражнения по овладению приёмами самостраховки.	1
80	Силовые упражнения и единоборства в парах.	1
81	Силовые упражнения и единоборства в парах	1
82	Подвижные игры «Сила и ловкость», «Борьба всадников»	1
83	Упражнения в парах. Овладение приёмами страховки. Подвижные игры.	1
ВОЛЕЙБОЛ / 10 часов		
84	Техника безопасности, индивидуальная работа с мячом	1
85	Техника приема и передачи мяча	1
86	Командные тактические действия в нападении и защите	1
87	Блокирование. Тактика защиты	1
88	Групповые действия в защите.	1
89	Индивидуальные действия в защите.	1
90	Упражнения для совершенствования техники игры. Образовательно-тренировочный	1
91	Техника прямого нападающего удара. Образовательно-тренировочный	1
92	Прямой нападающий удар при встречных эстафетах. Образовательно-тренировочный	1
93	Зачет: прямой нападающий удар Образовательно-тренировочный	1
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА / 9 часов		
94	Техника безопасности, общеразвивающие, специально беговые	1

	упражнения	
95	Бег с низкого старта и стартовые ускорения 6- 8 раз по 40 метров.	1
96	Бег 60 метров на результат.	1
97	Бег 100 метров на результат.	1
98	Бег на выносливость. Образовательно-тренировочный	1
99	Метание мяча на дальность.	1
100	Прыжки в длину с разбега.	1
104	Эстафетный бег по кругу. Метание мяча.	1
102	Бег 2 км- девушки, 3 км- юноши. на результат	1

ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

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

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

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

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

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

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но	Двигательное действие в основном	Движение или отдельные его элементы

соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, 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.	допустил не более двух незначительных ошибок.	выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.
--	---	--	---

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет : - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - 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.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащихся

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	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.			
--	--	--	--

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

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём 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.