

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Шуматов Валентин Борисович
Должность: Ректор
Дата подписания: 04.04.2022 15:13:53
Уникальный программный ключ:
1cef78fd73d75dc6ecf72fe1eb94fee387a2785d20376784eeeb019b8a74c0a

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тихоокеанский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации

Факультет довузовской подготовки

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Форма обучения: очная, 10 класс

Аудиторные занятия: 68 час.

Форма итогового контроля: нормативы

Разработчик:

Черва Анастасия Викторовна,
учитель физической культуры

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

На заседании
Педагогического совета
ФДВП протокол №1

Директор ФДВП
Е.П.Огнева

Проректор

И.П.Черная

«28» августа 2021 г.

«02» сентября 2021 г.

Владивосток, 2021

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Примерной программы «Комплексная программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2014). Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в школе, реализуется на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ принят ГД 23.12.2012, одобрен СФ 26.12.2012;

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (ред. от 21.04. 2011г.);

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. №413);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 28 декабря 2010 г. N 2106 г. Москва "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников";

Информация об описании образовательной программы с приложением образовательной программы в форме электронного документа или в виде активных ссылок, непосредственный переход по которым позволяет получить доступ к страницам официального сайта, содержащим информацию об описании образовательной программы, в том числе: об учебном плане с приложением его в виде электронного документа; об аннотации к рабочим программам дисциплин (по каждому учебному предмету, курсу, дисциплине (модулю), практики, в составе образовательной программы) с приложением рабочих программ в виде электронного документа; о календарном учебном графике с приложением его в виде электронного документа; о методических и иных документах, разработанных образовательной организацией для обеспечения образовательного процесса, а также рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы, включаемых в основные образовательные программы в соответствии с частью 1 статьи 12.1 ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в виде электронного документа.

В соответствии Государственного стандарта среднего образования по физической культуре предметом обучения в средней школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у старших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся средней школы предусматривает следующие образовательные цели и задачи:

Цели программы по физическому воспитанию учащихся 10 класса направлены:

➤ на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

➤ овладение школой движений;

➤ развитие координационных и кондиционных способностей;

➤ формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;

➤ выработку представлений об основных видах спорта;

➤ приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;

➤ воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе общения, занятий.

Задачами программы по физическому воспитанию учащихся 10 класса является:

1. формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
2. расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
3. содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
4. дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
5. формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
6. закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
7. формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
8. дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Содержание курса по физической культуре состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

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

Настоящая рабочая программа имеет три раздела, которые описывают содержание основных форм физической культуры в 10 – 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры. Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы. Результативность внеклассных форм физического воспитания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, учителей начальной школы, физкультурного актива учащихся старших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций, родителей.

В программе учитывается специфика школы: более 50% уроков проводится на открытом воздухе, более раннее обучение ведётся по разделу «Лыжная подготовка», большое внимание уделяется кроссовой подготовке, хорошие традиции по туризму, волейболу, баскетболу,

опережающее обучение по спортивным играм. По окончании изучения каждого раздела программного материала – обязательное проведение школьных соревнований.

Учебные нормативы пересмотрены во всех классах и утверждены на районном методическом объединении учителей физической культуры. Несколько снижены нормативы по скоростно-силовым видам. Наряду с этим, более высокие требования предъявляются к выполнению упражнений на выносливость и силу. Данные нормативы определены с учётом показателей физической подготовленности учащихся и скорректированы с «Президентскими состязаниями» и региональным компонентом.

Учащиеся самостоятельно проводят фрагменты занятий, уроков, участвуют в судействе, организации соревнований.

Место предмета в учебном плане

Согласно учебному плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 10 классах выделяется 68 часов. (2 ч в неделю, 34 учебных недель).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

1.4. Приемы саморегуляции.

10 класс. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10 класс. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

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

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

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

1.8. Легкая атлетика.

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

Уровень развития физической культуры учащихся, окончивших среднюю школу

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;

➤ особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной 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.

Распределение учебного времени на виды программного материала (сетка часов) по физической культуре.

Вид программного материала	Количество часов
	10 класс
Базовая часть	
- основы знаний	
- легкая атлетика	9
- кроссовая подготовка	7
- гимнастика	16
- Спортивные игры	
- волейбол	5
- баскетбол	4
- Легкая атлетика	13
- Кроссовая подготовка	8
- Всего	68

Программный материал

Легкая атлетика

Бег 100м, 300м, 1000м, 2000 и 3000м, техника выполнения беговых упражнений. Индивидуальные особенности техники выполнения прыжков в высоту и в длину с разбега. Метание гранаты (500 и 700г) на дальность с разбега по коридору 10м. Индивидуальная техника выполнения высокого и низкого старта. Техника и тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции. Преодоление полосы препятствий.

Техника безопасности при организации самостоятельных занятий лёгкой атлетикой. Лёгкая атлетика, как средство физического воспитания. Воздействие легкоатлетических упражнений на отдельные системы организма.

Баскетбол

Использование систем защиты и нападения в ходе игры, тактические действия в зависимости от игровой ситуации. Двухсторонняя игра. Стритбол.

Техника безопасности при организации занятий и соревнований по баскетболу (стритболу). Судейство (зачёт), правила (зачёт). Воздействие занятий баскетболом на организм человека.

Лыжная подготовка

Тактические действия на лыже. Использование лыжных ходов. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Подготовка, смазка, ремонт лыжного инвентаря. Преодоление дистанции до 5-7км.

Техника безопасности и действия в чрезвычайной ситуации при занятиях лыжным спортом. Подбор, хранение и уход за лыжным инвентарём. Классификация способов передвижения на лыжах. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам, лыжных походов и прогулок. Лыжный спорт, как средство физического воспитания. Влияние занятий лыжным спортом на укрепление здоровья.

Волейбол

Нападающий удар. Блокирование одиночное и групповое. Приём мяча одной рукой на месте и в падении. Тактические действия игроков в защите и в нападении. Страховка и взаимодействие игроков. Двухсторонняя игра.

Техника безопасности при организации занятий и соревнований по волейболу. Судейство, правила (зачёт). Воздействие занятий волейболом на организм человека.

Гимнастика

Строевые упражнения: повороты в движении; выход из строя; совершенствование ранее изученных элементов.

Лазание: по канату на скорость (девушки); по канату без помощи ног на скорость (юноши).

Акробатика:

- юноши: кувырок прыжком через препятствие (высота 90см); переворот в сторону; кувырок вперёд и назад через стойку на руках; комбинация из изученных элементов.

- девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; комбинация из изученных элементов.

Опорный прыжок: ноги врозь (конь в длину, высота 115-125см - юноши); углом, толчком одной (конь в ширину, высота 110см - девушки).

Висы и упоры:

- юноши: подъём в упор силой; переворот правой или левой; спад – подъём; соскок дугой; подъём силой или разгибом; угол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад; комбинация из изученных элементов.

- девушки: толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног – вис углом; равновесие; упор присев на одной ноге; махом соскок; комбинация из изученных элементов.

Прикладные упражнения. Страховка и самостраховка. Проведение отдельных элементов урока. Единоборства и элементы самообороны. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на организм человека. Техника безопасности при организации занятий гимнастическими упражнениями.

Кроссовая подготовка. ОФП.

Преодоление препятствий. Элементы тактики соревнований по кроссу: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Кросс до 5км.

Развитие двигательных качеств: скоростно-силовых, общей, силовой и статической выносливости, силы, ловкости, быстроты, гибкости. Элементы самообороны. Действия в нестандартных (экстремальных) ситуациях. Ритмическая и атлетическая гимнастика.

Туризм и спортивное ориентирование (Региональный компонент).

Преодоление туристской полосы препятствий. Правила соревнований по туризму и спортивному ориентированию. Воздействие занятий туризмом и ориентированием на организм человека. Прикладное значение туризма и ориентирования. Техника безопасности при организации прогулок и походов.

Нормативные требования к учащимся 10 класса.

Виды упражнений	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Бег 400 метров	52	56	60	60	65	70
Бег 1000 метров(Ю), 500 метров(Д) минуты	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
Бег 3000 (Ю), 2000 (Д) метров, минуты	12,40	13,30	14,30	10,20	11,15	12,10
Челночный бег 4х9 (ю), 4х9 (д) метров ,секунды	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
Прыжок в длину с места	220	210	190	185	170	160
Подтягивание м (из виса); д (из виса лёжа)	12	10	7	18	15	6
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
Гибкость (наклон вперед из положения сидя)	14	12	7	22	18	13
Поднимание туловища за 1 мин. из положения лёжа	52	47	42	40	35	30
Прыжок на скакалке 30 сек, количество раз	60	55	50	70	65	60
Согласно программе за 10 класс						

Основные умения и навыки

К концу 10 класса учащиеся должны овладеть следующими умениями:

по строевой подготовке: знать и уметь быстро занимать свое место в строю; выполнять строевые упражнения (повороты на месте, в движении, освоить армейский строевой шаг, перестроения, правильно двигаться при строевом шаге).

по лёгкой атлетике: уметь правильно дышать при беге, знать комплекс разминочной гимнастике, овладеть основами бега на короткие и длинные дистанции, овладеть техникой метания гранаты, прыжков в высоту и в длину. Выполнить контрольные нормативы. Проходить военизированную полосу препятствий.

по лыжной подготовке: овладеть техникой классических ходов, «конького хода», спусков и подъемов в гору и с горы, техникой передвижения на лыжах. Техника смазки и ухода лыж. Правильно подбирать размер лыжных ботинок, лыж и палок. Выполнить контрольные нормативы. Иметь навыки судейства, работать с секундомером.

по гимнастике: знать и уметь показать комплекс утренней зарядки, выполнять простейшие гимнастические и комбинации, опорные прыжки через козла, спортивного коня, бревне, знать гимнастические термины. Уметь выполнять комбинации на перекладине и акробатической дорожке. Выполнять военные комплексы (юн). Выполнять комплексы по атлетической гимнастике.

по обще физической подготовке: развивать физические качества (силу, ловкость, быстроту, гибкость, выносливость), уметь преодолевать полосу препятствий.

по спортивным играм: освоить двигательные навыки по игре в волейбол, баскетбол. Ведение, броски, ловля и передача мяча. Знать основные правила игры в волейбол и баскетбол. Иметь навыки судейства и проведения соревнований.

Минимальные требования к оснащённости учебного процесса

Оборудование спортивное:

- основной комплект учебного спортивного оборудования;
- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажёры и устройства для воспитания и развития физических качеств;

- комплект для занятий гимнастикой;
- комплект для занятий лёгкой атлетикой;
- комплект для занятий спортивными и подвижными играми;
- комплект для занятий лыжными гонками;
- комплект для занятий спортивным ориентированием и туризмом.

Вспомогательное оборудование:

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

Оборудование для спортивных кружков и секций:

- комплект для настольного тенниса;
- комплект для бадминтона;
- комплект для общефизической подготовки;
- комплект для игры в футбол;
- комплект для игры в волейбол;
- комплект для игры в баскетбол;
- комплект гимнастический;
- комплект легкоатлетический;
- комплект для туризма.

Оборудование для пришкольных спортивных площадок:

- легкоатлетическая круговая дорожка с разметкой дистанций;
- гимнастический городок с полосой препятствий;
- оборудование универсальное для спортивных и подвижных игр.

Наглядные и методические пособия:

- пособия печатные;
- плакаты;
- видеозаписи;
- кинофильмы;
- магнитные и цифровые записи;
- программное обеспечение.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

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.

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.

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

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 упражнений, комбинированный метод.

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 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	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. Учащийся 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.

учебный норматив.			
-------------------	--	--	--

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
<p>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 определённый период времени.</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>

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 с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура»

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы	Д	
3.	Рабочие программы по физической культуре	Д	
4.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 10—11 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/ В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы.	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
	В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль») Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам») Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам») Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)		
5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда

6.	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
7.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	Д	В составе библиотечного фонда
Демонстрационные учебные пособия			
1.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.	Плакаты методические	Д	
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
1.	Козел гимнастический	Д	
2.	Фишки	П	
3.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	Д	
4.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П	
5.	Мячи: набивные весом 1,2,3 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные	П	
6.	Палка гимнастическая	П	
7.	Скакалка детская	К	
8.	Мат гимнастический	П	
9.	Гимнастический подкидной мостик	Д	
10.	Кегли	К	
11.	Обруч пластиковый детский	Д	
12.	Щит баскетбольный тренировочный	Д	
13.	Сетка для переноски и хранения мячей	П	
14.	Планка для прыжков в высоту	Д	
15.	Стойка для прыжков в высоту	Д	
16.	Рулетка измерительная (10 м,)	Д	

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

10 КЛАСС

I четверть

Формирование личностных универсальных действий:

основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;

освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;

освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Освоение способов двигательной деятельности.

Регулятивные действия: умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.

Планирование общей цели и пути её достижения; распределение функций и ролей в совместной деятельности; конструктивное разрешение конфликтов; осуществление взаимного контроля; оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов

Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.

Коммуникативные действия взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах спорта)

Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, спортивные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	УУД	Вид контроля
1	2	3	4	5	6
Легкая атлетика 9ч	1	Вводный Изучение нового материала	Проведение инструктажа по ТБ по легкой атлетике. Вводный инструктаж. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м).	Текущий
	2	Совершенство- вание	Низкий старт (30-40 м). Бег на дистанции (70-80 м). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Биохимические основы бега. Учет: бег на результат 30 м.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м).	Текущий
	3	Учетный Совершенство- вание	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м).	Учетный бег 30 м на результат

	4	Учетный Совершенство- вание	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Учет: бег на результат 100 м:	Уметь: бегать с максимальной скоростью (60 м).	Учетный бег 60 м на результат
	5	Учетный	Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Учет: бег на результат 400 м:	Уметь: бегать с максимальной скоростью на результат (100 м).	Учетный бег 100 м на результат
Челночный бег. 1 ч	6	Комплексный Учетный	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега (с места). Отталкивание. Челночный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Учет: челночный бег (4X9) на результат.	Уметь: прыгать в длину с разбега (с места).	Учетный челночный бег (3X10) на результат
Прыжок в длину с разбега (с места). (1 ч.)	7	Комплексный	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега (с места). Отталкивание. Челночный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Учет: техника выполнения прыжка в длину с разбега (с места)	Уметь: прыгать в длину с разбега (с места).	Текущий
Метание мяча и гранаты. (3 ч.)	8	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель.5	6
	9		Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Учет: техника метания гранаты (малого мяча) с разбега	Уметь: метать мяч на дальность с разбега (с места).	Учетный оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега (с места)
Кроссовая подготовка 7 ч.	1	Комплексный	Равномерный бег (15-20 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 25 мин), преодоление препятствий.	Текущий
	2	Комплексный Учетный	Равномерный бег (16-20 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол. Учет: бег М-1000, Д-500 м на результат.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.), преодоление препятствий.	Учетный бег 1000,500 м на результат
	3	Совершенство- вание	Равномерный бег (16-22 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.), преодоление препятствий.	Текущий
	4	Совершенство- вание	Равномерный бег (16-22 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол. Учет: бег без учета времени М: 3000 м; Д: 2000 м	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.), преодоление препятствий.	Учетный М: 3000 м Д: 2000 м без учета времени
	5	Совершенство- вание	Равномерный бег (17-23 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.), преодоление препятствий.	Текущий
	6	Совершенство- вание	Равномерный бег (17-23 мин.). Преодоление вертикальных препятствий	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20	Учетный

		ствование	прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол. Учет: наклон вперед сидя на полу.	мин.), преодоление препятствий.	наклон вперед сидя на полу
	7	Совершенство	Равномерный бег (18-23 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол. Подвести итог за I четверть. Принять зачет у задолжников. Напомнить учащимся о правилах поведения на дороге.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин.), преодоление препятствий.	Текущий

II четверть

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	УУД	Вид контроля
1	2	3	4	5	6
Висы, упоры и лазание по канату. Упражнения на бревне. (11 ч.)	1	Изучение нового материала	Проведение инструктажа по ТБ на уроках гимнастике 21 ч. Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые приемы, упражнения в висе.	Текущий
	2	Совершенство	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силовых способностей. Упражнения на бревне (Д).	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы.	Текущий
	3	Совершенство	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силовых способностей. Упражнения на бревне (Д). Учет: отжимание от пола.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы.	Учетный отжимание от пола
	4	Совершенство	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силовых способностей. Учет: техника выполнения упражнений на перекладине.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно в комбинации.	Учетный оценка техники выполнения упражнений на перекладине
	5	Совершенство	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь, в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силовых способностей. Упражнения на бревне (Д). Учет: лазание по канату на скорость	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы.	Учетный лазание по канату
	6	Совершенство	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь, в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силовых способностей. Упражнения на бревне (Д).	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы.	Текущий
	7	Совершенство	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь, в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силовых способностей. Упражнения на бревне (Д).	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы.	Текущий
	8	Совершенство	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь, в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силовых способностей. Упражнения на бревне (Д). Учет: М-подтягивание на перекладине, Д-поднимание туловища за 30 сек.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы.	Учетный М-подтягив, Д-подниман. туловища за 30 сек.

	9	Совершенство	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема (без помощи ног - М). Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы.	Текущий
	10	Совершенство Учетный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема (без помощи ног - М). Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы.	(М),
	11	Учетный	Подтягивание на перекладин. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте. Подъем переворотом.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы, лазать по канату.	
Акробатика. Опорный прыжок. (10 ч.)	12	Изучение нового материала	М: Длинный кувырок через препятствия в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Д: Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с гантелями и обручем. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий
	13	Совершенство	М: Длинный кувырок через препятствия в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Д: Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с гантелями и обручем. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий
	14	Совершенство	М: Длинный кувырок через препятствия в 90 см. Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках (с помощью М. и Д). Д: Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ с гантелями и со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий
	15	Совершенство	М: Длинный кувырок через препятствия в 90 см. Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках (с помощью М. и Д). Д: Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ с гантелями и со скакалкой. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий
	16	Совершенство	Комбинация из разученных элементов: (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед - М.; сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад, стоя на коленях, наклон назад - Д.) Прыжки в глубину. ОРУ с предметами Опорный прыжок через коня и козла. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий
	17	Совершенство	Комбинация из разученных элементов: (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед - М.; сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад, стоя на коленях, наклон назад - Д.) Прыжки в глубину. ОРУ с предметами Опорный прыжок через коня и козла. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий
	18	Совершенство	Комбинация из разученных элементов: (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед - М.; сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад, стоя на коленях, наклон назад - Д.) Прыжки в глубину. ОРУ с предметами Опорный прыжок через коня и козла. Развитие координационных способностей. Учет: техника выполнения акробатических упражнений.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Учетный оценка техники выполнения акробатических упражнений.
	19	Совершенство Учетный	Комбинация из разученных элементов: (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед - М.; сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад, стоя на коленях, наклон назад - Д.) Прыжки в глубину. ОРУ с предметами Опорный прыжок через коня и козла. Развитие координационных способностей. Учет: техника выполнения опорного прыжка.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Учетный оценка техники опорного прыжка
1	20	Совершенство	Комбинация из разученных элементов: (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед - М.; сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад, стоя на коленях, наклон назад - Д.) Прыжки в глубину. ОРУ с предметами Опорный прыжок через коня и козла. Развитие координационных способностей. Принять зачеты у задолжников.	Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий

	21	Совершенство	<p>Комбинация из разученных элементов: (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед - М.; сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад, стоя на коленях, наклон назад - Д.) Прыжки в глубину. ОРУ с предметами Опорный прыжок через коня и козла. Развитие координационных способностей.</p> <p>Подвести итог за II четверть.</p> <p>Напомнить учащимся о правилах поведения на дороге.</p>	<p>Уметь: выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.</p>	Итоговый
--	----	--------------	--	---	----------

III четверть

Тема урока	№ урока	Тип урока	Элементы содержания	УУД	Вид контроля
1	2	3	4	5	6
Волейбол 9 ч.	1	Комплексный	<p>Проведение инструктажа по ТБ на уроках волейбола 9 ч.</p> <p>Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.</p>	Текущий
	2	Совершенство	<p>Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.</p>	Текущий
	3	Совершенство	<p>Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.</p>	Текущий
	4	Совершенство	<p>Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.</p>	Текущий
	5	Совершенство	<p>Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Учет: техника нижней прямой подачи мяча.</p>	<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.</p>	Учетный оценка техники нижней прямой подачи мяча
	6	Совершенство	<p>Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Учет: техника верхней передачи мяча.</p>	<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.</p>	Учетный оценка техники верхней передачи мяча
	7	Совершенство	<p>Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.</p>	Текущий
	8	Совершенство Учетный	<p>Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p> <p>Учет: техника верхней передачи мяча со сменой мест. Принять зачеты у задолжников. Подвести итог за III четверть.</p>	<p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.</p>	Учетный оценка техники верхней передачи мяча со сменой мест

			Напомнить учащимся о правилах поведения на дороге.		
	9	Совершенство	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Текущий

IV четверть

Баскетбол 4 ч.	1	Комплексный Учетный	Проведение инструктажа по ТБ при игре в баскетбол Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв(2X1). Развитие скоростных качеств. Учет: техника передачи мяча различными способами.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Учетный оценка техники передачи мяча различными способами
	2	Совершенство Учетный	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Нападение против зонной защиты. Развитие скоростных качеств. Учет: наклон вперед сидя на полу.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Учетный наклон вперед сидя на полу
	3	Учетный Совершенство	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов, ведения и броска. Нападение против зонной защиты. Развитие скоростных качеств. Учет: техника штрафного броска.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	Учетный оценка техники штрафного броска
	4		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов, ведения и броска. Нападение против зонной защиты. Развитие скоростных качеств. Принять зачет у задолжников		
Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	Совершенство	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики 13 ч. Равномерный бег (15-22 мин.). Бег под гору. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин.), преодоление препятствий.	Текущий
	2	Совершенство	Равномерный бег (16-23 мин.). Бег под гору. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин.), преодоление препятствий.	Текущий
	3	Совершенство	Равномерный бег (16-23 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин.), преодоление препятствий.	Текущий

	4	Совершенство	Равномерный бег (16-23 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (205мин.), преодоление препятствий.	Текущий
	5	Совершенство Учетный	Равномерный бег (17-23 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. Учет: челночный бег 3:10 на результат.	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин.), преодоление препятствий.	Учетный челночный бег 3:10 на результат
	6	Совершенство	Равномерный бег (17-23 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.	Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин.), преодоление препятствий.	Текущий
	7	Совершенство Учетный	Равномерный бег (18-23 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. Учет: 1000 м на результат.	Уметь: бегать в равномерном темпе (25мин.), преодоление препятствий.	Учетный 1000 м на результат
	8	Учетный Совершенство	ОРУ специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. Учет: М:3000 м; Д: 2000 м без учета времени.	Уметь: бегать в равномерном темпе (25мин.), преодоление препятствий.	Учетный М:3000 м Д: 2000 м без учета времени
Спринтерский бег (4 ч.)	9	Комплексный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м).	Текущий
	10	Учетный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-90 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. Учет: бег 30 м на результат.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м).	Учетный бег 30 м на результат
	11	Учетный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-90 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. Учет: бег 60 м на результат	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м).	Учетный бег 60 м на результат
	12	Учетный	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег на дистанции (70-90 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. Учет: бег 100 м на результат	Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м).	Учетный бег 100 м на результат
Кроссовая	13	Комплексный	Прыжок в длину с разбега (с места). Челночный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. Учет: техника прыжка в длину с места.	Уметь: прыгать в длину с места.	Учетный техника прыжка в длину с места
	1	Учетный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель.	Текущий

подготовка 8 ч.	2	Учетный Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. Учет: техника метания малого мяча (гранаты) с разбега.	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель.	Учетный техника метания малого мяча (гранаты) с разбега
	3	Комплексный	Прыжок в длину с разбега (с места). Челночный бег Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.	Уметь: прыгать в длину с разбега (с места).	разбега (с места)
	4	Комплексный	Прыжок в длину с разбега (с места). Челночный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. Принять зачеты у задолжников.	Уметь: прыгать в длину с разбега (с места).	Текущий
	5	Комплексный	Прыжок в длину с разбега (с места). Челночный бег Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.	Уметь: прыгать в длину с разбега (с места).	Текущий
	6	Комплексный	Прыжок в длину с разбега (с места). Челночный бег Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.	Уметь: прыгать в длину с разбега (с места).	Текущий
	7	Комплексный	Прыжок в длину с разбега (с места). Челночный бег Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол.	Уметь: прыгать в длину с разбега (с места).	Текущий
	8	Комплексный	Прыжок в длину с разбега (с места). Челночный бег Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Спортивная игра: М – футбол, Д – волейбол. Подвести итог за IV четверть и за год. Напомнить учащимся о правилах поведения на дороге и на воде.	Уметь: прыгать в длину с разбега (с места).	Итоговый