ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**1.**

Развернутое тематическое планирование разработано на основе Комплексной программы физического воспитания для учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Москва «Просвещение» 2014 год.

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихсяна основе приобретения ими компетентностного опыта в сфере учения, познания, профессионально­ трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смыслотворчества. Это предопределяет направленность целей обучения наформирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

Главной целью школьного образования является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

* Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
* Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
* Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
* Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
* Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Государственного образовательного стандарта 2004 г. в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют задачи физического воспитания обучающихся 10классов:

* Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
* Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
* Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
* Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
* Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
* Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
* Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
* Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 66 часов, на вариативную часть - 39 часов. В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климато-географических условий и имеющейся специализации часы лыжной подготовки и вариативной части распределены для занятий спортивными играми и лёгкой атлетикой, где посредством специальных прикладных лёгкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков. Упражнения на снарядах в разделе «Гимнастика» заменены другими элементами гимнастических упражнений.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание обучащихся. Оценивание обучащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы обучащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

1. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 105ч. (3 учебных часа в неделю, 35 недель) для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» в 10 классе.

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕ**НИЯ** УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате изучения физической культуры на базовом уровне обучающийся должен

знать/понимать:

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими

упражнениями различной направленности;

уметь:

* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

* для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
* подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляци и самоконтроля

Социокультурные основы

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 движение.

Психолого-педагогические основы

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками 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.

Медико-биологические основы

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.

Приемы саморегуляции

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол

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.

Волейбол

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Гимнастика с элементами акробатики

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

Легкая атлетика

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

Лыжная подготовка

Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовкой. Самоконтроль при занятиях лыжной подготовкой.

Учебно-тематический план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|  |  | Класс |
|  |  | X |
| 1 | Базовая часть | 66 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе всех уроков |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 22 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 2 |
| 2 | Вариативная часть | 39 |
| 2.1 | Баскетбол | 21 |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 18 |
|  | Итого | 105 |

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | | Тема урока | Тип урока | Требования к | Форма | Домашнее |
| Урока | план | факт |  | Элементы содержания | уровню подготовки обучающихся | контроля | задание |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел 1. Лёгкая атлетика 12 часов | | | | | | | |
| 1 | 1н | 1н | Инструктаж по технике  безопасности. | Вводный урок. Первичный инструктаж по т/б. инструктаж по л/а. режим дня школьника и его значение. | Знать правила техники безопасности  Уметь пробегать 100 м; владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачи  Уметь пробегать 100 м с низкого старта с максимальной скоростью; владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки  Уметь бежать в равномерном темпе 20 минут | Индивидуальная | Правила техники  безопасности |
| 2 |  |  | Спринт. | Повторение. Спринт. Бег по дистанции  100 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. | Индивидуальная | Комплекс 1 |
| 3 |  |  | Низкий старт. | Совершенствование Низкий старт. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. | Индивидуальная | Комплекс 1 |
| 4 | 2н | 2н | Преодоление  горизонтальных  препятствий. | Комплексный Кроссовая подготовка.. Преодоление горизонтальных препятствий. Подвижные игры. | Индивидуальная | Комплекс 1 |
| 5 |  |  | Прыжок в длину | Комплексный Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Эстафетный бег. | Индивидуальная | Комплекс 1 |
| 6 |  |  | Метание гранаты на дальность. | Комплексный. Прыжок в длину на результат. Метание гранаты на дальность 700гр; Бег 100м. Эстафеты. | Индивидуальная | Комплекс 1 |
| 7 | 3н | 3н | Кроссовая  подготовка. | Комплексный Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. | Групповая | Комплекс 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 |  |  | Кроссовая  подготовка. | Учетный Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения.  Наклон вперед. Бег 3000 м | Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега, выполнять отведение  мяча  Уметь пробегать дистанцию 3000 м | Мониторинг бега | Комплекс 1 |
| 9 |  |  | Кроссовая  подготовка. | Учетный. Кроссовая подготовка. Бег 2000 м . Подвижные игры. | Мониторинг бега | Комплекс 1 |
| 10 | 4н | 4н | Кроссовая  подготовка. | Учетный. Прыжок в длину. Метание гранаты на дальность юноши-700гр; | Мониторинг  метания | Комплекс 1 |
| 11 |  |  | Прыжок в длину. | Учетный. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Итоговое занятие по разделу. Пресс за 30 с. | Мониторинг  поднимание  туловища. | Комплекс 1 |
| 12 |  |  | Преодоление  горизонтальных  препятствий. | Учетный. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры .Итоговое занятие по разделу. Пресс за 30 с | Мониторинг челночного бега. | Комплекс 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел 2. Баскетбол 15 часов | | | | | | | |
| 13 | 5н | 5н | Ведение | Учетный. Бросок двумя руками от головы |  | Мониторинг | Комплекс 2 |
|  |  |  | баскетбольного | в прыжке. Ведения б/б мяча различными | Уметь играть в | подтягивания |  |
|  |  |  | мяча | способами. Подтягивание | баскетбол по |  |  |
| 14 |  |  | Бросок двумя | Учетный. Бросок двумя руками от головы | упрощенным правилам, | Входное | Комплекс 2 |
|  |  |  | руками. | в прыжке с различных дистанций. | применять в игре | (комплексное) |  |
|  |  |  |  | Приёмы, передачи. | технические приемы | тестирование |  |
| 15 |  |  | Бросок от головы в | Комплексный. Бросок двумя руками от |  | Индивидуальная | Комплекс 2 |
|  |  |  | прыжке | головы в прыжке. Ведения б/б мяча |  |  |  |
|  |  |  |  | различными способами.. Челнок 4\*9 м |  |  |  |
| 16 | 6н | 6н | Ведение мяча | Комплексный. Учебно - тренеровочная |  | Индивидуальная | Комплекс 2 |
|  |  |  | различными | игра. Штрафной бросок. Остановка | Уметь играть в |  |  |
|  |  |  | способами | прыжком. Броски после ведения. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17 |  |  | Штрафной бросок | Комплексный. Совершенствование | баскетбол по | Фронтальная. | Комплекс 2 |
|  |  |  |  | ведений, передач в движении. Броски | упрощенным правилам, |  |  |
|  |  |  |  | после ведения на 2 шага. Учебная игра. | применять в игре |  |  |
| 18 |  |  | Бросок после | Комплексный. Штрафной бросок. | технические приемы | Индивидуальная | Комплекс 2 |
|  |  |  | ведения | Позиционное нападение и личная защита в |  |  |  |
|  |  |  |  | игровых взаимодействиях 2D 2, 3D3. |  |  |  |
| 19 | 7н | 7н | Штрафной бросок | Комплексный. Штрафной бросок, подбор, |  | Индивидуальная | Комплекс 2 |
|  |  |  |  | добивание. Учебная игра. Подтягивание. |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 |  |  | Штрафной бросок, | Комплексный. Броски после ведения с |  | Групповая. | Комплекс 2 |
|  |  |  | подбор, добивание. | остановкой прыжком и на два |  |  |  |
|  |  |  |  | шага.Учебная игра. | Уметь играть в баскетбол по |  |  |
| 21 |  |  | Броски после | Комбинированный.Броски после ведения | Индивидуальная | Комплекс 2 |
|  |  |  | ведения | с остановкой прыжком и на два шага. |  |  |
|  |  |  |  |  | упрощенным правилам, |  |  |
| 22 | 8н | 8н | Броски после | Совершенствование ЗУН.Броски после | применять в игре | Индивидуальная | Комплекс 2 |
|  |  |  | ведения | ведения с остановкой прыжком и на два | технические приемы |  |
|  |  |  |  | шага. |  |  |  |
| 23 |  |  | Броски после | Совершенствование ЗУН Быстрый |  | Групповая. | Комплекс 2 |
|  |  |  | ведения | прорыв. Игра в позиционной атаке. |  |  |  |
|  |  |  |  | Учебная игра.. | меть играть в баскетбол |  |  |
| 24 |  |  | Быстрый подрыв | Комбинированный.Быстрый подрыв | по упрощенным | Индивидуальная | Комплекс 2 |
|  |  |  |  | Взаимодействие двух игроков в нападении | правилам, применять в |  |  |
|  |  |  |  | и защите «заслон». | игре технические |  |  |
| 25 | 9н | 9н | Игра в защите | Комбинированный.Бросок одной рукой | приемы | Индивидуальная | Комплекс 2 |
|  |  |  | зоной | от плеча в прыжке с сопротивлением. |  |  |  |
|  |  |  |  | Учебно-тренеровочная игра. |  |  |  |
| 26 |  |  | Бросок одной | Комбинированный.Бросок одной рукой |  | Индивидуальная | Комплекс 2 |
|  |  |  | рукой от плеча. | от плеча в прыжке с сопротивлением. |  |  |  |
|  |  |  |  | Учебно-тренеровочная игра. |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 27 |  |  | Учебно- | Комбинированный.Подтягивание в висе. | Уметь выполнять | Индивидуальная | Комплекс 2 |
|  |  |  | тренировочная | Подъем переворотом силой. ОРУ на месте | упражнения на |  |  |
|  |  |  | игра | Инструктаж по ТБ.. | равновесие. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел 3. Акробатика с элементами гимнастики 15 часов | | | | | | | |
| 28 | 10н | 10н | Акробатика. | Совершенствование ЗУН.Из упора | Уметь выполнять | Групповая. | Комплекс 3 |
|  |  |  |  | присев стойка на руках и голове | строевые упражнения, |  |  |
|  |  |  |  | Равновесие на одной ноге. | упражнения в висе |  |  |
| 29 |  |  | Акробатика. | Изучение нового материала.Из упора |  | Индивидуальная | Комплекс 3 |
|  |  |  |  | присев стойка на руках и голове. Длинный |  |  |  |
|  |  |  |  | кувырок с трех шагов разбега | Уметь выполнять стойку |  |  |
| 30 |  |  | Акробатика. | Совершенствование ЗУН. Из упора присев стойка на руках и голове Длинный кувырок с трех шагов разбега. | на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами, равновесие стоя боком у | Индивидуальная | Комплекс 3 |
| 31 | 11н | 11н | Акробатика. | Совершенствование ЗУН. Из упора | гимнастической стенки | Групповая | Комплекс 3 |
|  |  |  |  | присев стойка на руках и голове Длинный | самостоятельно |  |  |
|  |  |  |  | кувырок с трех шагов разбега. |  |  |  |
| 32 |  |  | Упражнение на | Совершенствование ЗУН. Упражнение | Уметь выполнять стойку | Фронтальная | Комплекс 3 |
|  |  |  | равновесие | на равновесие на гимнастической скамейке | на голове, согнув ноги с |  |  |
|  |  |  |  | и напольном бревне. Подвижные игры. | силой; кувырок |  |  |
| 33 |  |  | Упражнение на | Совершенствование ЗУН. Упражнения | прыжком в упор присев | Индивидуальная | Комплекс 3 |
|  |  |  | низкой | на низкой перекладине. ОРУ на месте. | из полуприседа, руки |  |  |
|  |  |  | перекладине. |  | назад, комбинацию из |  |  |
| 34 | 12н | 12н | Подтягивания в | Совершенствование ЗУН. Подтягивание | акробатических | Фронтальная | Комплекс 3 |
|  |  |  | вису | в висе. Подъем переворотом силой .ОРУ | элементов, страховку и |  |  |
|  |  |  |  | на месте. | помощь |  |  |
| 35 |  |  | Опора прыжок | Совершенствование ЗУН. ОРУ на месте. |  | Индивидуальная | Комплекс 3 |
|  |  |  | через «козла» | Опорный прыжок через «козла» согнув |  |  |  |
|  |  |  |  | ноги. Подвижные игры. | Уметь выполнять стойку |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 36 |  |  | Упражнение на равновесие | Совершенствование ЗУН. Упражнение на равновесие на гимнастической скамейке и напольном бревне. Подвижные игры. | на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из | Фронтальная | Комплекс  3 |
| 37 | 13н | 13н | Лазание по канату | Совершенствование ЗУН.ОРУ с | акробатических | Индивидуальная | Комплекс |
|  |  |  | в два приема. | предметами. Эстафеты. Лазание по канату | элементов |  | 3 |
|  |  |  |  | в два приема |  |  |  |
| 38 |  |  | Опорный прыжок | Совершенствование ЗУН.. ОРУ на месте. |  | Индивидуальная | Комплекс |
|  |  |  | через «козла», ноги | Опорный прыжок через «козла» ноги |  |  | 3 |
|  |  |  | врозь. | врозь. Подвижные игры. |  |  |  |
| 39 |  |  | Упражнения на | Освоение нового материала.ОРУ на |  | Индивидуальная | Комплекс |
|  |  |  | гимнастических | месте. Упражнение на гимнастических |  |  | 3 |
|  |  |  | брусьях. | брусьях. |  |  |  |
| 40 | 14н | 14н | Упражнения на | Изучение нового |  | Индивидуальная | Комплекс |
|  |  |  | гимнастических | материала.Подтягивание в висе. |  |  | 3 |
|  |  |  | брусьях. | Упражнение на гимнастических брусьях. |  |  |  |
| 41 |  |  | Виды передач | Совершенствование ЗУН.Преодоление |  | Взаимоконтроль | Жесты |
|  |  |  | двумя руками в | гимнастической полосы препятствий |  |  | судей |
|  |  |  | парах |  |  |  |  |
| 42 |  |  | Виды передач | Совершенствование ЗУН.Преодоление |  | Взаимоконтроль | Комплекс |
|  |  |  | двумя руками в | гимнастической полосы препятствий |  |  | 3 |
|  |  |  | парах | Итоговое занятие по разделу. |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел 4. Волейбол 6 часов | | | | | | | |
| 43 | 15н | 15н | Прямая подача. | Совершенствование ЗУН.Приёмы, |  | Индивидуальная | Комплекс 2 |
|  |  |  |  | передачи двумя руками снизу в парах. | Уметь играть в волейбол |  |  |
|  |  |  |  | Прямая подача. | по упрощенным |  |  |
| 44 |  |  | Учебно- | Совершенствование ЗУН.Приёмы, | правилам, применять в | Индивидуальная | Комплекс2 |
|  |  |  | тренировочная | передачи двумя руками сверху в парах. | игре технические |  |  |
|  |  |  | игра | Учебная игра. | приемы |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 45 |  |  | Передача мяча сверху в парах | Изучение нового материала.Прямая  нижняя подача. Индивидуальная работа с мячом. Учебная игра. |  | Индивидуальная | Комплекс 2 |
| 46 | 16н | 16н | Учебно- | Совершенствование ЗУН. Учебно- | Уметь играть в волейбол | Текущий | Комплекс 2 |
|  |  |  | тренировочная | тренировочная игра. Эстафеты. | по упрощенным | мониторинг |  |
|  |  |  | игра |  | правилам, применять в |  |  |
| 47 |  |  | Учебно- | Совершенствование ЗУН. Передача мяча | игре технические | Индивидуальная | Комплекс 2 |
|  |  |  | тренировочная | сверху двумя руками в прыжке в парах. | приемы |  |  |
|  |  |  | игра | Нижняя прямая подача. Учебная игра. | Знать правила игры и |  |  |
| 48 |  |  | Учебно- | Совершенствование ЗУН. Приёмы | Индивидуальная | Комплекс 2 |
|  |  |  | тренировочная | передачи в/б мяча со сменой мест. Учебная | проведения |  |  |
|  |  |  | игра | игра. | соревнований |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел 5. Баскетбол 14 часов | | | | | | | |
| 49 | 17н | 17н | Штрафной бросок, | Совершенствование ЗУН. Штрафной |  | Индивидуальная | Комплекс |
|  |  |  | подбор, добивание. | бросок, подбор, добивание. Учебная игра. |  |  | 2 |
|  |  |  |  |  | Уметь играть в |  |  |
| 50 |  |  | Игра в | Совершенствование ЗУН. Быстрый | баскетбол, применять в | Индивидуальная | Комплекс |
|  |  |  | позиционной атаке. | прорыв. Игра в позиционной атаке. | игре технические |  | 2 |
|  |  |  |  | Учебная игра. | приемы |  |  |
| 51 |  |  | Стойка и | Совершенствование ЗУН. Быстрый |  | Индивидуальная | Комплекс |
|  |  |  | передвижение | прорыв. Игра в позиционной атаке. |  |  | 2 |
|  |  |  | игрока | Учебно-тренеровочная игра. |  |  |  |
| 52 | 18н | 18н | Учебная игра. | Совершенствование ЗУН. Ведение мяча с |  | Индивидуальная | Комплекс |
|  |  |  |  | изменением направления и скорости. |  |  | 2 |
|  |  |  |  | Учебная игра. |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 53 |  |  | Учебная игра | Совершенствование ЗУН. Броски по |  | Фронтальная | Комплекс |
|  |  |  |  | кольцу после ведения с остановкой |  |  | 2 |
|  |  |  |  | прыжком. Учебная игра в мини-баскетбол. |  |  |  |
| 54 |  |  | Учебно- | Комплексный.Стойка и передвижения | Уметь играть в | Индивидуальная | Комплекс |
|  |  |  | тренировочная | игрока. Броски по кольцу после ведения с | баскетбол, применять в |  | 2 |
|  |  |  | игра. | остановкой прыжком. Учебная игра. | игре технические |  |  |
| 55 | 19н | 19н | Учебная игра. | Совершенствование ЗУН. Ведение мяча с | приемы | Индивидуальная | Комплекс |
|  |  |  |  | изменением направления и высоты отскока. Игра в мини-баскетбол |  |  | 2 |
| 56 |  |  | Игра в | Совершенствование ЗУН. Стойка и |  | Индивидуальная | Комплекс |
|  |  |  | позиционном  нападении. | передвижения игрока.. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. | Уметь играть в баскетбол, применять в игре технические приемы |  | 2 |
| 57 |  |  | Игра в  позиционном  нападении. | Комбинированный.Быстрый прорыв.  Игра в позиционной атаке. Учебная игра. | Индивидуальная | Комплекс  2 |
| 58 | 20н | 20н | Игра в | Совершенствование ЗУН. Быстрый |  | Индивидуальная | Комплекс |
|  |  |  | позиционном | прорыв. Игра в позиционной атаке. |  |  | 2 |
|  |  |  | нападении. | Учебная игра. |  |  |  |
| 59 |  |  | Игра в | Совершенствование ЗУН. Быстрый | Уметь играть в | Фронтальная | Комплекс |
|  |  |  | позиционном  нападении. | прорыв. Игра в позиционной атаке.  Учебная игра. | баскетбол, применять в игре технические |  | 2 |
| 60 |  |  | Учебно- | Совершенствование ЗУН. Быстрый | приемы | Индивидуальная | Комплекс |
|  |  |  | тренировочная  игра | прорыв. Игра в позиционной атаке.  Учебная игра. |  |  | 2 |
| 61 | 21нн | 21н | Учебно- | Совершенствование ЗУН. Быстрый |  | Групповая | Комплекс |
|  |  |  | тренировочная  игра | прорыв. Игра в позиционной атаке.  Учебная игра. | Знать правила игры и |  | 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 62 |  |  | Учебно- | Совершенствование ЗУН. Позиционное | проведения | Индивидуальная | Комплекс |
|  |  |  | тренировочная | нападение без изменения позиции | соревнований |  | 2 |
|  |  |  | игра | игроков.Учебно-тренировочная игра |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел 6. Лыжная подготовка 16 часов | | | | | | | |
| 63 |  |  | Инструктаж | Комбинированный.Инструктаж по ТБ на | Знать нормы техники | Индивидуальная | Комплекс |
|  |  |  | техники | занятиях по лыжной подготовке. | безопасности на |  | 1 |
|  |  |  | безопасности |  | занятиях лыжной |  |  |
| 64 | 22н | 22н | Классические | Совершенствование ЗУН. Подбор | подготовкой, | Фронтальная | Комплекс |
|  |  |  | ходы. | лыжного инвентаряИстория развития | температурный режим. |  | 1 |
|  |  |  |  | лыжного спорта. Классические ходы. |  |  |  |
| 65 |  |  | Классические | Совершенствование ЗУН. Подбор | Уметь правильно | Индивидуальная | Комплекс |
|  |  |  | ходы. | лыжного инвентаряИстория развития | подбирать лыжный |  | 1 |
|  |  |  |  | лыжного спорта. Классические ходы. | инвентарь. |  |  |
| 66 |  |  | Одновременные | Совершенствование ЗУН. Классические | Индивидуальная | Комплекс |
|  |  |  | ходы. | ходы. Прохождение дистанции 5 | Уметь преодолевать |  | 1 |
|  |  |  |  | км.Одновременные ходы. | дистанцию. |  |  |
| 67 | 23н | 23н | Повороты, | Совершенствование ЗУН. Классические |  | Индивидуальная | Комплекс |
|  |  |  | развороты на месте | хода. Прохождение дистанции 5 км. |  |  | 1 |
|  |  |  |  | Повороты, развороты на месте | Уметь выполнять |  |  |
| 68 |  |  | Повороты, | Совершенствование ЗУН. Переход с хода | лыжные ходы. | Индивидуальная | Комплекс |
|  |  |  | развороты на месте | на ход. Прохождение дистанции 4-5 км. | Преодолевать дистанцию |  | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 69 |  |  | Переход с хода на | Изучение нового материала.Переход с |  | Индивидуальная | Комплекс |
|  |  |  | ход. | хода на ход. Прохождение дистанции 4-5 |  |  | 1 |
|  |  |  |  | км. |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 70 | 24н | 24н | Переход с хода на ход | Комбинированный. Одновременно бесшажный и одновременно одношажнй ход. | Уметь выполнять  лыжные ходы подъем и  торможение. | Фронтальная | Комплекс  1 |
| 71 |  |  | Одновременные | Совершенствование ЗУН. Одновременно | Преодолевать дистанцию | Индивидуальная | Комплекс |
|  |  |  | ходы. | бесшажный и одновременно одношажнй | 3 км. |  | 1 |
|  |  |  |  | ход. |  |  |  |
| 72 |  |  | Попеременный | Совершенствование ЗУН. Попеременный |  | Индивидуальная | Комплекс |
|  |  |  | двухшажный ход. | двухшажный и одновременный |  |  | 1 |
|  |  |  |  | бесшажный ходы. |  |  |  |
| 73 | 25н | 25н | Попеременный | Совершенствование ЗУН. Попеременный | Уметь выполнять | Индивидуальная | Комплекс |
|  |  |  | двухшажный ход. | двухшажный и одновременный | лыжные ходы. |  | 1 |
|  |  |  |  | бесшажный ходы. | Преодолевать дистанцию |  |  |
| 74 |  |  | Одновременные | Совершенствование ЗУН. Одновременно |  | Индивидуальная | Комплекс |
|  |  |  | ходы. | бесшажный и одновременно одношажнй |  |  | 1 |
|  |  |  |  | ход. |  |  |  |
| 75 |  |  | Попеременный | Совершенствование ЗУН. Попеременный |  | Индивидуальная |  |
|  |  |  | двухшажный ход. | двухшажный и одновременный |  |  | Комплекс 1 |
|  |  |  |  | бесшажный ходы. | Уметь выполнять |  |  |
| 76 | 26н | 26н | Попеременный | Учётный. Попеременный двухшажный и | лыжные ходы подъем и | Фронтальная | Комплекс |
|  |  |  | двухшажный ход. | одновременный бесшажный | торможение. |  | 1 |
|  |  |  |  | ходы.Прохождение дистанции 3 км. | Преодолевать дистанцию  3 км. |  |  |
| 77 |  |  | Коньковый ход. | Изучение нового материала.Коньковый | Индивидуальная | Комплекс |
|  |  |  |  | ход.Прохождение дистанции 5 км. |  |  | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 78 |  |  | Коньковый ход. | Изучение нового материала.Коньковый |  | Групповая. | Комплекс |
|  |  |  |  | ход.Прохождение дистанции 5 км. |  |  | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел 7. Волейбол 15 часов | | | | | | | |
| 79 | 27н | 27н | Стойка и | Совершенствование ЗУН. Перемещение |  | Индивидуальная | Комплекс |
|  |  |  | передвижение | игрока. Передача мяча сверху двумя |  |  | 2 |
|  |  |  | игрока. | руками в прыжке в парах. |  |  |  |
| 80 |  |  | Стойка и | Совершенствование ЗУН. Перемещение | Уметь играть в волейбол | Индивидуальная | Комплекс |
|  |  |  | передвижения | игрока. Передача мяча сверху двумя | по упрощенным |  | 2 |
|  |  |  | игрока. | руками в прыжке в парах. | правилам, применять в |  |  |
| 81 |  |  | Двухсторонняя | Совершенствование ЗУН. . Передача | игре технические | Индивидуальная | Комплекс |
|  |  |  | игра | мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.. Учебная игра. | приемы |  | 2 |
| 82 | 28н | 28н | Двухсторонняя | Совершенствование ЗУН. Нападающий |  | Индивидуальная | Комплекс |
|  |  |  | игра | удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | Уметь играть в волейбол |  | 2 |
| 83 |  |  | Комбинации из  разученных  перемещений. | Совершенствование ЗУН. Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. | по упрощенным правилам, применять в игре технические | Индивидуальная | Комплекс  2 |
| 84 |  |  | Двухсторонняя  игра | Учётный.Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Учебная игра. | приемы | Фронтальная | Комплекс  2 |
| 85 | 29н | 29н | Двухсторонняя | Совершенствование ЗУН. Нападающий | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические | Индивидуальная | Комплекс |
|  |  |  | игра | удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. |  | 2 |
| 86 |  |  | Верхняя прямая | Комбинированный.Нападающий удар | Индивидуальная | Комплекс |
|  |  |  | подача, прием  подачи. | при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. | приемы |  | 2 |
| 87 |  |  | Двухсторонняя | Совершенствование ЗУНП Прием мяча, |  | Индивидуальная | Комплекс |
|  |  |  | игра | отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в |  |  | 2 |
|  |  |  |  | нападение через 3-ю зону. |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 88 | 30н | 30н | Двухсторонняя  игра | Совершенствование ЗУН. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. | Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы | Индивидуальная | Комплекс  2 |
| 89 |  |  | Передача в прыжке | Изучение нового материала.Передача  мяча сверху двумя руками в прыжке. Нападающий удар | Групповая | Комплекс  2 |
| 90 |  |  | Передача в прыжке | Комбинированный.Прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. | Групповая | Комплекс  2 |
| 91 | 31н | 31н | Учебно­  тренировочная  игра | Совершенствование ЗУН. Прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. | Индивидуальная | Комплекс  2 |
| 92 |  |  | Двухсторонняя  игра | Совершенствование ЗУН. Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. | Индивидуальная | Комплекс  2 |
| 93 |  |  | Двухсторонняя  игра | Совершенствование ЗУН. Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. | Индивидуальная | Комплекс  2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел 8. Легкая атлетика 12 часов | | | | | | | |
| 94 | 32н | 32н | Низкий старт | Совершенствование ЗУН. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Специальные беговые упражнения. | Уметь пробегать 100 м с низкого старта с максимальной скоростью | Индивидуальная | Комплекс  1 |
| 95 |  |  | Эстафетный бег. | Совершенствование ЗУННизкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. | Индивидуальная | Комплекс  1 |
| 96 |  |  | Преодоление  горизонтальных  препятствий. | Совершенствование ЗУН. Преодоление горизонтальных препятствий. | Мониторинг бега | Комплекс  1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 97 | 33н | 33н | Бег в равномерном темпе 15-20 минут | Учётный. Бег в равномерном темпе 20 мин. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий. | Уметь пробегать 100 м с | Мониторинг бега | Комплекс  1 |
| 98 |  |  | Бег в равномерном | Комбинированный.Бег в равномерном | низкого старта с | Мониторинг | Комплекс |
|  |  |  | темпе 15 минут. | темпе 15 минут. Специальные беговые | максимальной | прыжка в длину , | 1 |
|  |  |  |  | упражнения. Спортивные игры. | скоростью, выполнять | метания мяча |  |
| 99 |  |  | Бег на результат | Учётный. Бег на результат 3000 м | технику старта | Мониторинг | Комплекс |
|  |  |  | 3000 м |  |  | отжимания | 1 |
|  |  |  |  |  | принимающим |  |  |
| 100 | 34н | 34н | Бег на 1000м. | Учётный. Низкий старт до 30 м. Бег на | эыафешую палочку | Мониторинг бега | Комплекс |
|  |  |  |  | 1000м. Финиширование. Эстафетный бег. |  |  | 1 |
|  |  |  |  | Специальные беговые упражнения. |  |  |  |
| 101 |  |  | Бег на результат | Учётный. Бег на результат 100м. |  | Мониторинг бега | Комплекс |
|  |  |  | 100м | Специальные беговые упражнения. | Уметь бежать в |  | 1 |
|  |  |  |  | Эстафетный бег. | равномерном темпе 20 |  |  |
| 102 |  |  | Преодоление | Совершенствование ЗУН. Бег в | минут, преодолевать | Итоговое | Комплекс |
|  |  |  | вертикальных | равномерном темпе 15 минут. | вертикальные | (комплексное) | 1 |
|  |  |  | препятствий. | Преодоление вертикальных препятствий. | препятствия. | тестирование |  |
| 103 | 35 | 35 | Преодоление | Совершенствование ЗУН. Специальные |  | Индивидуальная | Комплекс |
|  |  |  | вертикальных | беговые упражнения. Преодоление |  |  | 1 |
|  |  |  | препятствий. | вертикальных препятствий. |  |  |  |
| 104 |  |  | Преодоление | Совершенствование ЗУН. Бег в |  | Индивидуальная | Комплекс |
|  |  |  | вертикальных | равномерном темпе 15 минут. |  |  | 1 |
|  |  |  | препятствий. | Преодоление вертикальных препятствий. |  |  |  |
| 105 |  |  | Бег в равномерном | Комплексный. Бег в равномерном темпе |  | Индивидуальная | Комплекс |
|  |  |  | темпе 15 минут. | 15 минут. Специальные беговые |  |  | 1 |
|  |  |  |  | упражнения.. Спортивные игры. |  |  |  |
| 35 учебных недель 105 часов | | | | | | | |

7. Перечень учебно-методического и программного  
обеспечения образовательного процесса

|  |  |
| --- | --- |
| Программа к Завершённой предметной линии и системе учебников | Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Москва «Просвещение» 2014 год. |
| Учебник, учебное  пособие | Базовый учебник: Физическая культура: 10-11 классы: Лях, В.И. Просвещение, 2012. |
| Электронное приложение к УМК | Информационно - методическое пособие « ФизкультУра!»  5- 9 классы. ООО « Премьер - Учфильм» 2013 год г. Рязань |
| Материалы для  контроля (тесты и т.п.) | Тесты муниципального этапа Олимпиады по физической культуре за 2011 - 2014 год. |
| Методическое пособие с поурочными разработками | Физкультура 5 класс. Поурочные планы.С. Е. Голомидова Издательство « Учитель-АСТ» Волгоград 2010 г. |
| Список  используемой литературы | Лыжная подготовка в школе. В.В. Осинцев. Москва «Владос» 2010 г.  Физкультура. Система лыжной подготовки. Конспекты занятий М.В. Видякин Издательство «Учитель» Волгоград 2008 год.  Баскетбол:Теория и методика обучения. Д.И.  Нестеровский. Издательский центр «Академия», 2007 год.  Волейбол: примерная программа. Программу  разработал авторский коллектив кафедры теории и методики физического воспитания и спорта Московского государственного областного университета в составе: Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин, Ю.П. Сыромятников. Советский спорт 2005 год |

**8.Учебно-методическое и материально-техническое**

**обеспечение образовательного процесса** **по физической культуре.**

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

**Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Необходимое количество** | **Примечание** |
| Основная школа |
| 1 | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | |
| 1.1 | 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) |
| 1.2 | Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль) | Д |
| 1.3 | Авторские рабочие программы по физической культуре | Д |
| 1.4 | Учебник по физической культуре | Г | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации |
| 1.5 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| **2** | **Демонстрационные печатные пособия** | | |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности | Д |  |
| 2.2 | Плакаты методические | Д | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям |
| **3** | **Экранно-звуковые пособия** | | |
| 3.1 | Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | Д |  |
| **4** | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | |
| 4.1 | Щит баскетбольный игровой | Д |  |
| 4.2 | Щит баскетбольный тренировочный | Г |  |
| 4.3 | Стенка гимнастическая | Г |  |
| 4.5 | Скамейки гимнастические | Г |  |
| 4.6 | Стойки волейбольные | Д |  |
| 4.7 | Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола | Д |  |
| 4.8 | Бревно гимнастическое напольное | Д |  |
| 4.9 | Перекладина гимнастическая пристенная | Д |  |
| 4.10 | Канат для лазания | Д |  |
| 4.11 | Обручи гимнастические | Г |  |
| 4.12 | Комплект матов гимнастических | Г |  |
| 4.13 | Перекладина навесная универсальная | Д |  |
| 4.14 | Набор для подвижных игр | К |  |
| 4.15 | Аптечка медицинская | Д |  |
| 4.16 | Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.) | Г |  |
| 4.17 | Стол для настольного тенниса | Д |  |
| 4.18 | Комплект для настольного тенниса |  |  |
| 4.19 | Мячи футбольные | Г |  |
| 4.20 | Мячи баскетбольные | Г |  |
| 4.21 | Мячи волейбольные | Г |  |
| 4.22 | Сетка волейбольная | Д |  |
| 4.23 | Оборудование полосы препятствий | Д |  |
| **5** | **Спортивные залы (кабинеты)** | | |
| 5.1 | Спортивный зал игровой (гимнастический) |  | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми и туалетами для мальчиков и девочек. |
| 5.2 | Кабинет учителя |  | Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды |
| 5.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| **6** | **Пришкольный стадион (площадка)** | | |
| 6.1 | Легкоатлетическая дорожка | Д |  |
| 6.2 | Сектор для прыжков в длину | Д |  |
| 6.3 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | Д |  |
| 6.4 | Гимнастический городок | Д |  |
| 6.5 | Полоса препятствий | Д |  |
| 6.6 | Лыжная трасса | Д |  |

**9. Планируемые результаты освоения программы.**

Ученик научится:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Физическое совершенствование**

Ученик научится:

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**10. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ 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, включенными 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, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности 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 оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, 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.

**I. 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), тестирование.

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

**II. Техника владения двигательными умениями и навыками**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. 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 |

**III. 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 |

**IV. 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 обучения по физической культуре, и вы-сокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |

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

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.  
 *Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Контрольные нормативы 10 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тестовые упражнения | Оценка | | |
| 5 | 4 | 3 |
| Бег 30м | 4.7 | 5.0 | 5.1 |
| Бег 100 м | 14,2 | 14,5 | 15,0 |
| Бег 3000 м | 3.36 | 5.00 | 6.30 |
| Прыжки в длину с места | 235 | 220 | 205 |
| Прыжки в длину с разбега | 460 | 420 | 370 |
| Поднимание туловища за 30 сек | 28 | 26 | 22 |
| Наклон вперед (+см) | 13 | 10 | 8 |
| Скакалка 30 сек | 70 | 65 | 60 |
| Челночный бег 4\*9м | 9,0 | 9,5 | 9,8 |
| Метание гранаты 700 г. | 38 | 32 | 26 |
| Подтягивание на перекладине | 12 | 10 | 8 |
| Лыжные гонки 2000 м. | 10.00 | 11.30 | 12.00 |
| Все действия по гимнастике, лыжам, спортиграм | Оцениваются по технике исполнения | | |

Планируемые результаты изучения учебного предмета

**Приложение 1.**

**ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/  № | Тема беседы | На каком  уроке |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11.  12.  13.  14.  15.  16.  17.  18.  19.  20.  21.  22.  23.  24.  25.  26.  27.  28.  29. | Техника безопасности во время занятий физической культурой  Дыхание во время выполнения физических упражнений  Питание и питьевой режим  Двигательный режим  Влияние занятий физкультурой на вредные привычки  Режим дня школьника  Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека  Гигиенические правила занятий физическими упражнениями  Основные причины травматизма  Личная гигиена  Реакция организма на различные физические нагрузки  Значение ЗОЖ для здоровья человека  Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы  Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника  Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП  Основные формы занятий физической культурой  Самостроховка при выполнении упражнений  Профилактика простуды, плоскостопия и близорукости  Поведение в экстремальных ситуациях  Элементы самомассажа, массажа  Основы психомышечной тренировки  Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита  Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления  Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн  Признаки различной степени утомления  Звезды советского и российского спорта  Первая помощь при травмах  Приемы самоконтроля, (ортостатическая проба) |  |

**Приложение 2.**

**ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды домашнего задания | На каком уроке |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11  12.  13.  14.  15.  16.  17.  18.  19.  20.  21.  22.  23.  24.  26.  27.  28.  29.  30.  31.  32.  33.  34.  35.  36.   37. | Комплекс утренней гимнастики  Комплекс упражнений на коррекцию осанки  Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия  Комплекс упражнений на профилактику зрения  Упражнения на снятие усталости  Равномерный бег  Прыжки со скакалкой  Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы  Специальные дыхательные упражнения  Способы самоконтроля ( масса, ЧСС )  Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки  Метания в горизонтальную цель  Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия  Броски легких предметов на дальность и цель  Комплекс упражнений на развитие гибкости  Комплекс упражнений на развитие координации  Приседания на одной ноге  Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  Танцевальные шаги  Акробатические упражнения  Ступающий шаг без палок и с палками  Скользящий шаг без палок и с палками  Подъемы и спуски с небольших склонов  Передвижение на лыжах до 4 км  Комплекс упражнений на развитие силы  Комплекс упражнений на развитие выносливости  Комплекс упражнений для профилактики обморожений  Ловля и передача мяча на месте  Ведение мяча на месте  Упражнения на развитие реакции  Упражнения на развитие быстроты  Упражнения на развитие ловкости  Верхняя и нижняя передачи мяча над собой |  |