

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа имени ученого-слависта, академика А.М. Селищева
с.Волово Воловского муниципального района Липецкой области

Рассмотрено
на Педагогическом совете.
Протокол № 1 от 30.08.2022 г.

Утверждено
приказом № 185 от 30.08.2022 г.
Директор МБОУ СОШ
им. А. М. Селищева с. Волово
_____ Т.А. Подоприхина

Рабочая программа
учебного предмета
«Физическая культура»
10-11 классы
2022-2023 - 2023-2024 уч. гг.

Разработана
ШМО учителей физической культуры.
Разработчик: Федянин Дмитрий Георгиевич,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

I. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе. Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативами;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- владение знаниями о правилах безопасной жизнедеятельности, способах избегания возможных опасных ситуаций.

В области нравственной и эстетической культур:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин (в особенности таких как ОБЖ, биология, история, география) универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о ЗОЖ, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной и эстетической культур:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области физической и трудовой культур:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного оборудования;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий, развитию физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

II. Содержание рабочей программы

X КЛАСС – 102 часа

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья .

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа; банные процедуры
Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Физическое совершенствование.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); спортивные единоборства: техника-тактические действия самообороны; приемы страховки, самостраховки. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Легкая атлетика. Спортивная ходьба. Эстафетный бег. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках в длину и высоту с разбега, беге на короткие и длинные дистанции и метании мяча и гранаты с разбега Совершенствование легкоатлетических упражнений вошедших в комплекс ГТО . Бег на дистанции: 60 м, 100 м с высокого, низкого старта, 1000 м — девушки и 2000 м — юноши. Кроссовый бег: юноши — 3 км, девушки — 2 км.

Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. Длинный кувырок через препятствие 90 см.

Кувырок вперед из стойки на руках. Стойка на руках с помощью. Комбинации из ранее изученных акробатических элементов. Упражнения на гимнастическом бревне (девушки):

танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (юноши): совершенствование изученных висов и упоров. Закрепление подъема переворотом на высокой перекладине. Подъем переворотом на высокой перекладине и выход силой. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Лазание по канату в два приема, без помощи ног. Лазание по канату на скорость. Опорный прыжок через коня в ширину, боком. Опорный прыжок через коня в длину, ноги врозь.

Упражнения на параллельных брусьях (юноши) и брусьях разной высоты (девушки): гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Опорные прыжки через коня в длину и ширину ранее изученными способами

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка. Совершенствование техники освоенных лыжных ходов, перехода с одного хода на другой. Прохождение на результат учебных дистанций с чередованием лыжных ходов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Плавание. Совершенствование техники плавания кроль на груди, на спине, брасс, баттерфляй.

Спортивные игры

Баскетбол. Техничко-тактические действия (индивидуальные и командные): передвижение защитника при индивидуальных защитных действиях; вырывание и выбивание мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом и без мяча; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину; взаимодействие в нападении (быстрое нападение); взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передачи мяча. Варианты подачи мяча. Варианты техники блокирования и нападающего удара. Тактические и технические действия в нападении и защите.

Прикладная физическая подготовка (входит в раздел легкая атлетика и плавание)

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

XI КЛАСС – 102 часа

Физическая культура здоровый образ жизни

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Современное состояние физической культуры и спорта в России

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Физическое совершенствование.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Лёгкая атлетика. Подготовка к соревновательной деятельности в беге на короткие и длинные дистанции, прыжках в длину и высоту, метании. Техника спринтерского бега. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча и гранаты на дальность и в цель.

Спортивные игры. Подготовка к соревновательной деятельности, совершенствование тактических приемов и командно тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе)

Волейбол: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передачи мяча. Варианты подач мяча. Варианты техники блокирования и нападающего удара. Тактические действия в защите и нападении.

Баскетбол: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Футбол, мини-футбол: Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.

Совершенствование техники ведения мяча. Тактические действия в защите и нападении.

Гимнастика. Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)

Длинный кувырок через препятствие 100 см. Кувырок вперед из стойки на руках. Стойка на руках с помощью. Комбинации из ранее изученных акробатических элементов.

Упражнения на гимнастическом бревне (девушки): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну.

Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (юноши): совершенствование изученных висов и упоров. Закрепление подъема переворотом на высокой перекладине. Подъем переворотом на высокой перекладине и выход силой. Гимнастическая комбинация, составленная из

разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Лазание по канату в два приема, без помощи ног. Лазание по канату на скорость. Опорный прыжок через коня в ширину, боком. Опорный прыжок через коня в длину, ноги врозь.

Упражнения на параллельных брусьях (юноши) и брусьях разной высоты (девушки): гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Опорные прыжки через коня в длину и ширину ранее изученными способами

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка. Подготовка к соревновательной деятельности передвижение на лыжах. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.

Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.

Техническая и тактическая подготовки в национальных видах спорта. (Входит в раздел «Легкая атлетика»)

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Перечень контрольных мероприятий

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.

III. Тематическое планирование

№ п/п	Содержание учебного материала (название раздела, темы)	Количество часов			
		10 класс		11 класс	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1.	Физическая культура и основы здорового образа жизни	3	3	3	3
2.	Легкая атлетика	21	21	21	21
3.	Гимнастика с основами акробатики	12	12	12	12
4.	Спортивные игры	39	39	42	42
5.	Лыжная подготовка	12	12	12	12
6.	Плавание	13	13	12	12
7.	Элементы единоборств	2	2		
8.	ИТОГО	102		102	

Календарно-тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Название раздела. Тема урока	Кол- во часов	Виды и формы контроля	Дата проведения	
				По плану	По факту
	Физическая культура и основы здорового образа жизни	3			
1	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек	1	Фронтальный опрос	01.09	
2	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа; банные процедуры.	1	Фронтальный опрос	01.09	
3	Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.	1	Фронтальный опрос	05.09	
	Легкая атлетика	11			
4	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетике. Низкий старт 2х30, 80м. Старт в эстафетном беге. Передача эстафетной палочки при движении шагом, бегом в среднем темпе. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	1	Текущий, фронтальная, индивид.	08.09	
5	Низкий старт 2х40, 100м. Передача эстафетной палочки бегом в среднем темпе, «уход» от партнера. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие	1	Текущий, фронтальная, индивид.	08.09	

	скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.				
6	Низкий старт 60, 80, 100м. Старт и передача эстафетной палочки по выражу. 4x100м. Передача эстафетной палочки на средней скорости. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Равномерный бег 1500м	1	Текущий, фронтальная, индивид.	12.09	
7	Оценка уровня физической подготовки. Финиширование	1	Оперативный, индивид.	15.09	
8	Бег в среднем темпе до 1000м. ОРУ. Метание гранаты: девушки (500г) в горизонтальную цель 2,5x2,5м с расстояния 10-12м; юноши (700г) – с расстояния 15-20м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.	1	Текущий, фронтальная, индивид.	15.09	
9	Равномерный бег до 2000м. Метание гранаты в горизонтальную. цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания.	1	Текущий, групповая, индивид.	19.09	
10	Бег на 1000; метров с фиксированием результатов	1	Оперативный, индивид.	22.09	
11	Равномерный бег до 2000м. Метание гранаты в горизонт. цель, мяча Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Текущий, групповая, индивид.	22.09	
12	Метание мяча весом 150 г. на дальность с места, с разбега. Бег в среднем темпе до 3000м. Метание гранаты на дальность с разбега. Вкладывание массы тела в бросок гранаты. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Текущий, групповая, индивид.	26.09	
13	Бег на 1500 метров (д); на 2000 метров (м) на Метание гранаты в горизонтальную цель.	1	Текущий, фронтальная, индивид.	29.09	
14	Метание гранаты на дальность с 4-5 шагов разбега на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1	Текущий, фронтальная, индивид.	29.09	
	Футбол	6			
15	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу и спортивным играм. Основные технико-тактические действия. Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной, приставными и скрестными шагами.	1	Текущий, групповая, индивид.	03.10	
16	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной, приставными и скрестными шагами. Удары по	1	Текущий, групповая, индивид.	06.10	

	неподвижному мячу различными частями стопы и подъема.				
17	Удары головой (серединой лба и боковой частью лба в прыжке и с разбега, остановка мяча. Игра.	1	Текущий, групповая, индивид.	06.10	
18	Удары головой (серединой лба и боковой частью лба в прыжке и с разбега, остановка мяча. Остановка мяча грудью..	1	Текущий, групповая, индивид.	10.10	
19	Удары по катящему мячу, остановка мяча. Ведение мяча. Отбор мяча подкатом. Остановка мяча грудью. Игра.	1	Текущий, групповая, индивид.	13.10	
20	Удары головой (серединой лба и боковой частью лба в прыжке и с разбега), остановка мяча. Игра в футбол с судейством.	1	Оперативный, индивид.	13.10	
	Баскетбол	14			
21	Инструктаж по ТБ. Совершенст. передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различ. способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств	1	Текущий, групповая, индивид.	17.10	
22	Совершенствование передвиж. остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	1	Текущий, фронтальная	20.10	
23	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	1	Текущий, фронтальная	20.10	
24	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	1	Текущий, фронтальная	24.10	
25	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита.	1	Текущий, групповая, индивид.	27.10	
26 27	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	2	Текущий, групповая, индивид.	27.10 07.11	

28	Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	1	Текущий, групповая, индивид.	10.11	
29 30	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в различных построениях (в парах, тройках, квадрате, круге).	2	Текущий, групповая, индивид.	10.11 14.11	
31	Передачей мяча двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола. Игра. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	1	Текущий, групповая, индивид.	17.11	
32	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Техника бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	Текущий, групповая, индивид.	17.11	
33	Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Овладение игрой: Игра по правилам.	1	Текущий, групповая, индивид.	21.11	
34	Индивидуальная техника защиты: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	Текущий, групповая, индивид.	24.11	
	Гимнастика с основами акробатики	12			
35	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Мальчики вис согнувшись вис прогнувшись. Угол в упоре.	1	Оперативный, индивид.	24.11	
36	Акробатические упражнения: юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.	1	Текущий, фронтальная, индивид.	28.11	
37	Мальчики Вис согнувшись, вис	2	Текущий,	01.12	

38	прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см). Девочки Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине.		фронтальная, индивид.	01.12	
39 40	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см). Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей.	2	Текущий, фронтальная, индивид.	05.12 08.12	
41	Мальчики: Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Опорный прыжок (конь в длину, высота 115-120см). Девочки: Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.	1	Текущий, фронтальная, индивид.	08.12	
42	М: Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. (д). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок.	1	Текущий, фронтальная, индивид.	12.12	
43	Темповый переворот боком «колесо», два переворота. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат.	1	Текущий, фронтальная, индивид.	15.12	
44	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см). Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики	1	Текущий, фронтальная, индивид.	15.12	
45	Висы и упоры: юноши: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.	1	Текущий, фронтальная, индивид.	19.12	
46	Опорные прыжки: юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см. Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).	1	Текущий, фронтальная, индивид.	22.12	
	Плавание	13			

47	Правила техники безопасности на занятиях плаванием. Влияние занятием плаванием на развитие выносливости, координационных способностей; специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, брасса.	1	Текущий, фронтальная, индивид.	22.12	
48	Старты, повороты, ныряние ногами и головой; игры и развлечения на воде; упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища.	1	Текущий, фронтальная, индивид.	26.12	
49	Техника способов плавания «Кроль на груди»; Кроль на спине; «Брасс». Старты, повороты, ныряние ногами и головой	1	Текущий, фронтальная, индивид.	29.12	
50	Техника способов плавания «Кроль на груди»; Кроль на спине. Старты, повороты, ныряние ногами и головой	1	Текущий, фронтальная, индивид.	29.12	
51	Техника способов плавания «Кроль на груди»; Кроль на спине; «Брасс». Старты, повороты, ныряние ногами и головой	1	Текущий, фронтальная, индивид.	12.01	
52	Техника способов плавания «Кроль на груди»; Кроль на спин. Старты, повороты, ныряние ногами и головой	1	Текущий, фронтальная, индивид.	12.01	
53	Техника способов плавания «Кроль на груди»; Кроль на спине; «Брасс». Старты, повороты, ныряние ногами и головой	1	Текущий, фронтальная, индивид.	16.01	
54	Проплывание до 400 м.	1	Оперативный,инд ивид.	19.01	
55	Повторное проплывание отрезков; 100—150 м по 3—4 раза, проплывание до 400 м	1	Оперативный,инд ивид.	19.01	
56	Координационные упражнения на суше; повторное проплывание отрезков 25—50 м по 2—6 раз;	1	Оперативный,инд ивид.	23.01	
57	Контрольные нормативы 50и100м	1	Оперативный,инд ивид.	26.01	
58	Контрольные нормативы 100 и 200		Оперативный,инд ивид.	26.01	
	Лыжная подготовка.	12			
59	Лыжная подготовка. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенст. техники попеременного 2ш хода и одновременного 1ш хода	1	Текущий, фронтальная, индивид.	30.01	
60	Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий.	1	Текущий, фронтальная, индивид.	02.02	
61	Переход с одновременных ходов на попеременные. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты.	1	Текущий, фронтальная, индивид.	02.02	

62	Одновременный одношажный коньковый ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 4,0 км.	1	Текущий, фронтальная, индивид.	06.02	
63	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенст. техники попеременного 2ш хода и одновременного 1ш хода.	1	Текущий, фронтальная, индивид.	09.02	
64	Переход с одновременных ходов на попеременные. Разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном коньковом ходе. Развитие быстроты. Прохождение дистанции до 5 км и 6км.	1	Текущий, фронтальная, индивид.	09.02	
65	Согласованные движения рук и ног в одновременном одношажном коньковом ходе. Переход с одновременных ходов на попеременные.	1	Текущий, фронтальная, индивид.	13.02	
66	Постановки палки на снег кольцом назад и движение руки за бедро при отталкивании в одновременном одношажном коньковом ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе.	1	Текущий, фронтальная, индивид.	16.02	
67	Техника преодоления подъемов при ходьбе по дистанции. Одновременный одношажный коньковый ход.	1	Текущий, фронтальная, индивид.	16.02	
68	Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъем.	1	Текущий, фронтальная, индивид.	20.02	
69	Коньковый ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами.	1	Текущий, фронтальная, индивид.	27.02	
70	Прохождение дистанции 3,0 км -девушки и 5,0 км -юноши на время. Развитие скоростных качеств и выносливости	1	Оперативный,инд ивид.	02.03	
	Волейбол.	16			
71	Правила Т/Б при игре в волейбол. Чередование способов перемещения. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке.	1	Текущий, групповая, индивид.	02.03	
72	Техника выполнения нападающего удара. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1	Текущий, групповая, индивид.	06.03	
73	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Работа рук при нападающем ударе. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	Текущий, групповая, индивид.	09.03	

	Развитие быстроты и прыгучести.				
74	Постановка рук при блокировании. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику верхней подачи мяча и приема мяча с подачи.	1	Текущий, групповая, индивид.	09.03	
75	Отбивание мяча кулаком через сетку. Сов. нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Совершенствование техники нападающего удара.	1	Текущий, групповая, индивид.	13.03	
76	Работа кисти при нападающем ударе. Совершенствование навыков отбивания мяча кулаком через сетку. Верхняя подача мяча, прием мяча с подачи.	1	Оперативный, индивид.	16.03	
77	Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Выпрыгивание и постановка рук при блокировании.	1	Текущий, групповая, индивид.	16.03	
78	Прием мяча снизу от нападающего удара. Сов. техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча с подачи. Выпрыгивание и работа кисти при нападающем ударе.	1	Текущий, групповая, индивид.	27.03	
79	Передача мяча сверху и прием снизу, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу от нападающего удара. Работа руки при нападающем ударе.	1	Текущий, групповая, индивид.	30.03	
80	Передача мяча сверху и прием снизу, стоя лицом к цели. Прием мяча снизу от нападающего удара. Работа руки при нападающем ударе.	1	Текущий, групповая, индивид.	30.03	
81	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку в прыжке. Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. Замах и работа кисти при нападающем ударе. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	1	Текущий, групповая, индивид.	03.04	
82	Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Выпрыгивание и постановка рук при блокировании.	1	Текущий, групповая, индивид.	06.04	
83	Прием мяча снизу от нападающего удара. Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча с подачи. Выпрыгивание и работа кисти при нападающем ударе.	1	Текущий, групповая, индивид.	06.04	
84	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку в прыжке. Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. Замах и работа кисти при нападающем ударе. Развитие быстроты. Игра в	1	Текущий, групповая, индивид.	10.04	

	волейбол с розыгрышем мяча на три касания.				
85	Прием мяча снизу от нападающего удара. Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча с подачи. Выпрыгивание и работа кисти при нападающем ударе.	1	Оперативный,инд ивид.	13.04	
86	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку в прыжке. Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. Замах и работа кисти при нападающем ударе. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	1	Оперативный,инд ивид.	13.04	
	Легкая атлетика.	10			
87	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег до 12 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Старт в эстафетном беге.	1	Текущий, групповая, индивид.	17.04	
88	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание гранаты.	1	Текущий, групповая, индивид.	20.04	
89	Бег 2000 м и 3000 м.	1	Текущий, групповая, индивид.	20.04	
90	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание гранаты на дальность с разбега, метание гранаты в горизонтальную цель. Техника прыжка в длину способом «согнув ноги».	1	Текущий, групповая, индивид.	24.04	
91	Техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних трех шагах. Метание мяча. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон.	1	Текущий, групповая, индивид.	27.04	
92	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Техника бега на короткие дистанции. Метание гранаты в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с расстояния 10-12 м (девушки), 15-20 м (юноши). Передача эстафетной палочки. Высокий и низкий старт до 40 м.	1	Оперативный,инд ивид.	27.04	
93	Метание гранаты 300-500 г с места на дальность (у) Прыжки в длину с 13 - 15 шагов разбега способом «прогнувшись». Длительный бег до 20- 25 минут,	1	Оперативный,инд ивид.	04.05	
94	Сов. техники бега на длинные дистанции. Метание гранаты на дальность с разбега, метание гранаты в горизонтальную цель. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись».	1	Текущий, групповая, индивид.	04.05	
95	Техники прыжка в длину с разбега,	1	Оперативный,инд	08.05	

	обращая внимание на подседания на последних трех шагах. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.		ивид.		
96	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Сов. техники работы ног при отталкивании. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Стартовый разгон.	1	Оперативный, инд ивид.	11.05	
	Футбол.	3			
97	Инструктаж по Т/Б. Удары по катящему мячу, остановка мяча. Ведение мяча. Отбор мяча. Отражение мяча. Игра. Передача мяча. Вбрасывание.	1	Текущий, групповая, индивид.	11.05	
98	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной, приставными и скрестными шагами. Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема.	1	Текущий	15.05	
99	Удары головой (серединой лба и боковой частью лба в прыжке и с разбега, остановка мяча). Отражение мяча. Остановка мяча грудью. (ю) Вбрасывание. Игра.	1	Текущий	18.05	
	Элементы единоборств	3			
100	Техника-тактические действия самообороны;	1	индивидуальный	18.05	
101	Приемы страховки и самостраховки	1	индивидуальный	19.05	
102	Повторение пройденного материала и подведение итогов.	1	индивидуальный	22.05	
	Итого	102			

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

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 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.

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>

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</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>

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

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

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

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

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

10 класс

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”
10	Челночный бег 4x9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
10	Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
10	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10
10	Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30			

10	Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160
10	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7			
10	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
10	Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,3	6,00	6,3	7,1
10	Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
10	Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
10	Бег на лыжах 5 км, мин	26,00	27,00	29,00	Без учета времени		
10	Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

11 класс

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 4х9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
11	Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
11	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20

11	Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00			
11	Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
11	Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8			
11	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
11	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
11	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
11	Бег на лыжах 3 км, мин	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
11	Бег на лыжах 5 км, мин	25,00	26,00	28,00	Без учета времени		
11	Бег на лыжах 10 км, мин	Без учета времени					
11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65

