Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 20»

Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол №_____
от «_____» августа 2020 г.
руководитель ШМО
_____

Согласовано
зам. директора по УВР
_____Н.П.Бессонова
«28» августа 2020 г.

Утверждаю
Приказ №142
от «28» августа 2020 г.
директор школы
_____ Л.В.Константинова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По «Физическая культура» 10 класс

Количество часов 102 уровень базовый

Учитель **Балакирова Наталья Сергеевна**, категория I

Рабочая программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (В.И.Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2012).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы. Москва, «Просвещение», 2010 год. Авторы: Лях В.И., Зданевич А.А., на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования. В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, 3 урока в неделю.

- Срок реализации программы 1 год
- Тип программы – общеобразовательная

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- ✓ Закона Российской Федерации «Об образовании»;
- ✓ Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- ✓ Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- ✓ Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- ✓ ФГОС основного общего образования
- ✓ «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением **задач** физического воспитания учащихся 10-11 классов направленных на:

содействие гармоничному физическому развитию, выработку 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 (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

закрепление потребности к регулярным занятиям физически ми упражнениями и избранным видом спорта;

формирование адекватной самооценки личности, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

В программе физического воспитания не предусмотрена последовательность овладения учащимися программного материала. Календарно-тематическое планирование начинается с раздела (Легкоатлетические упражнения), так как занятия проводятся на свежем воздухе.

В базовой части раздел (Лыжная подготовка) ЗАМЕНЕН РАЗДЕЛОМ (Кроссовая подготовка)

Программа обеспечивает достижение учащимися 10-11классов определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое**,** духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительною и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению**,** мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- 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 физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Содержание программного материала	Количество часов
1	Основы знаний	В процессе урока
2	Двигательные умения и навыки:	
2.1	Легкая атлетика	42
2.2	Гимнастика	21
2.3	Спортивные игры	39
	Всего за учебный год	102

Содержание тем учебного курса

Основы знаний

Здоровый образ жизни; влияние образа жизни на состояние здоровья. Стресс; влияние стресса на состояние здоровья. Индивидуальные подходы к заботе о здоровье. Цели и задачи физического воспитания. Традиции семейного физического воспитания. Организация и самостоятельное проведение занятий с группой одноклассников или с младшими школьниками.

Навыки, умения, общая физическая подготовка

Гимнастика

Строевые упражнения: повороты в движение «на право», «на лево», «кругом»; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь.

Акробатика: совершенствование всех изученных ранее элементов.

Комбинация: о. с; равновесие на одной; встать , руки вверх; упор присев; кувырок вперед; кувырок вперед в сед углом; сед с наклоном вперед, лбом коснуться колен; кувырок назад; кувырок вперед в стойку на лопатках; перекат вперед лечь на спину; «мост»; переворот в упор стоя на одном колене; полу шпагат; упор лежа; упор присев; встать руки в верх; два оборота в сторону «колесо»; о. с.

Развитие двигательных качеств: гибкости, силы, скоростно-силовых, координации.

Легкая атлетика

Старт из различных положений по внезапному и неожиданному сигналу. Техника финиширования на различных дистанциях. Совершенствования техники бега на короткие дистанции. Бег 100 м. на результат. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Бег 2000 и 3000 м. на результат. Метание гранаты 500г (девушки) и 700г. (юноши) на дальность по коридору 10 м. метание гранаты в цель (юноши) из положения лежа.

Развитие двигательных качеств: скорости (повторный бег 4 по 100 м., эстафетный бег с этапами по 100 м. с передачей эстафетной палочки); выносливости: бег в равномерном и переменном темпе до 30 минут; скоростно-силовых качеств.

Спортивные игры

Баскетбол:

Ловля мяча с полуотскока; передача мяча от плеча на различные расстояния с места и в движении; передача одной рукой из – спины; броски по кольцу в движении; бросок после ловли в движении; бросок с сопротивлением двух игроков; штрафной бросок.

Взаимодействие игроков в защите и нападении; борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч, после неудачного броска издали. Двух сторонняя игра.

Волейбол:

Многократные передачи мяча над собой; отбивание мяча кулаком; прием мяча с низу с подачи; передача мяча в прыжке через сетку; передача мяча стоя спиной к партнеру; верхняя прямая подача; прием отскочившего мяча от сетки; прямой нападающий удар по мячу; блокирование нападающего удара; страховка у сетки; двухсторонняя игра.

Развитие двигательных качеств: ловкости, быстроты, координации, выносливости, скоростно-силовых.

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся **должны:**

Объяснять:

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма;

организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

приемы массажа и самомассажа;

занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

оценка / упражнения	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (сек)	13,8	14,2	14,8	15,8	16,5	17,0
Челночный бег 3 по 10м (сек)	7,3	7,7	8,1	8,4	8,8	9,6
Бег 3000 и 2000 м (мин)	12-40	14-30	15-30	9-40	11-00	12-00
Прыжок в длину с разбега (см)	450	420	380	380	340	310
Прыжок в высоту (см)	140	135	120	120	115	105
Подтягивание в висе (юн) В висе лежа (девушки)	15 -	13 -	10 -	- 28	- 25	- 20
Метание гранаты 700 и 500г (м)	40	35	30	25	20	17
Подъем в упор силой или переворотом	8	6	4	-	-	-

Поднимание ног до прямого угла из виса	-	-	-	15	13	10
Бег 400 м (сек)	1-08	1-10	1-15	1-12	1-18	1-20
Бег 30м				5,2	5,4	5,6

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 10 классов

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
									план	факт
1.	I четверть Основы знаний ***Легкая атлетика***	Инструктаж по охране труда.	18	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками. Метании. Гладкий бег 10 мин .ОРУ	Знать требования инструкций. Устный опрос				
2-3	Спринтарский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	2	совершенствование	Комплекс общеразвивающих упражнений на месте и в движении(КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий			
4		Низкий старт. Тест бег 30 м.	1	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. **Тест бег – 30м**	Уметь демонстрировать технику низкого старта Тестировать бег -30м.	текущий			
4-6		Финальное усилие. Эстафетный бег	2	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий			
7		Развитие скоростных способностей.	1	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт **– бег 100 метров – на результат.**					
8-9		Развитие скоростной выносливости	2	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий			
10		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ . Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. . **Тест – бег 1000м.**	Тестирование бега 1000м	текущий			
11-13	метание	Метание гранаты на дальность.	3	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. **Челночный бег – на результат.** Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.				
14		Метание гранаты на дальность.		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. **Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на**					

					дальность					
15	прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	1	Совершенствование	Специальные беговые упражнения. **Прыжки в длину с места – на результат.** Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. тройной прыжок с места.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.				
16	Длительный бег	Развитие выносливости	1	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону **6 минут – на результат.**	Тестировать бег 6 мин.				
17			1	Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу до 20 мин.					
18		Развитие выносливости	1	Совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием**. Бег 2000(Д) и3000(М) метров – на результат.**		текущий			
19-22	***ОФП Спорт.игры***	ОФП Спорт. игры	4	Совершенствование	ОРУ на месте и в движении. Отжимание от пола Пресс за 30 с. Прыжки через короткую скакалку за 1 мин. Спорт. игры	Учет дом.зад. тестирование	текущий			
23-26	ОФП Спортивные игры	ОФП Спортивные игры	4	Совершенствование	ОРУ в движении. Подтягивание Прыжок в длину с места Присед на одной ноге Спорт.игры	Учет дом. зад. тестирование	текущий			
27	***Спорт.игры***	***Спорт.игры***	1	совершенствование	Спортивные игры					
28	II четверть ***Гимнастика***	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	1	совершенствование	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Комплекс ритмической гимнастики.	Фронтальный опрос	текущий			
29-31		Акробатические	3		ОРУ, СУ. Специальные беговые					

		упражнения		комплексный	упражнения. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушпагат, стойка на лопатках. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий			
32		Развитие гибкости	1	совершенствование	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стрейчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. .**пресс за 30с.-учет**	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений..	текущий			
33-34			2	комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных элементов. **Подтягивание: на низкой(Д) и высокой (М) перекладине – на результат.**	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
35-37		Развитие силовых способностей	3	комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Кувырок вперед в стойку на лопатках и кувырок назад вполушпагат-разучивание	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
38		Развитие координационных способностей	1	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. **Прыжки со скакалкой учет (1** мин).закрепление ранее разученных элементов.		текущий			
39-42		Акробатика	4	комплексный	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения.совершенст. ранее разуч. элементов. Разучивание «колеса», «мост» из положения стояи переворот с моста в упор присев(Д). разучивание ст-ки на руках, ход.на руках, выход силой ст-ку на руках после кувырка назад, кувырок вперед прыжком с разбега(М)	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий			
43-46		Акробатика	4	комплексный	Разучивание зачетной комбинации по акробатике из ранее разученных элементов. **Отжимание от пола-учет(урок 44) Поднимание ног из положение вис(урок 45)**					

47-48		акробатика	2		**Учет комбинации по акробатике** **Учет приседания на одной ноге без поддержки**					
49-50	***3 четверть*** ***Волейбол***	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	совершенствование	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол. Учебная игра**. Учет челночного бега 3х10м.**(урок34)	Дозировка индивидуальная	текущий			
51-54		Прием и передача мяча.	4	комплексный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. Учебная игра. **Учет прыжков через скакалку (урок37)**	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
55-58		Прием мяча после подачи	4	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра. **Учет верхней и нижней передачи мяча (урок39,40)**	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий			

59-52		Подача мяча.	4	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. на точность попадания.. Учебная игра. **Учет силовой подготовки: подтягивание, отжимание(.42,43)**	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий			
63-65		Нападающий удар.	3	совершенствование	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитауия нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра. **Учет упражнений на пресс(урок45,46)**	Уметь демонстрировать технику.	текущий			
66-68		Техника защитных действий.	3	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
69-70	баскетбол	Ведение мяча		совершенствование	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий			
71-72		Бросок мяча в движении.		совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра. **Учет ведения мяча змейкой.**	Корректировка техники ведения мяча.	текущий			

73-74		Штрафной бросок.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Разучивание зачетной комбинации по баскетболу	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий			
75-76 77-78		Штрафной бросок Ведение мяча, бросок мяча в движении		комплексный комплексный	Совершенствование зачетной комбинации по баскетболу**. Учет штрафного броска** Учет зачетной комбинации по баскетболу. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении. уметь выполнять бросок мяча со штрафной линии	текущий			
79-80	***Легкая атлетика*** ОФП	Развитие выносливости.	2	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно.Спортивные игры**. Учет подтягивания(урок80)**	Корректировка техники бега				
81-82	Легкая атлетика ОФП	Переменный бег	2	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут. **Учет челночного бега 3х10м. учет отжим(81)**	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			
83	Легкая атлетика ОВП	Кроссовая подготовка	1	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут. **Прыжки через скакалку**	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			
84	Легкая атлетика ОФП	Развитие силовой выносливости	1	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег до 30000метров Спортивные игры**. Пресс за30с.**		текущий			
85-86	Легкая атлетика ОФП	Гладкий бег	2	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. **Учет силовой подготовки(**присед, пресс висе)	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий			
87-88	Спринтарский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	2	совершенствование	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5-6 серий по 20 – 30 м). **тест бег 30м**	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий			

89-90		Высокий и низкий старт.	2	совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. **Бег 1000 метров – на результат-тестирование**		текущий			
91-92		Финальное усилие. Эстафетный бег	2	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий			
93		Развитие скоростных способностей.	1	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. **Низкий старт – бег 100 метров – на результат.**		текущий			
94		Развитие выносливости	1	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. **Учет бега 2000 (Д)и 3000(М) метров**	Уметь демонстрировать физические кондиции (выносливость).	текущий			
95-98	Метание	Метание гранаты на дальность.	4	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. **Учет прыжка в длину с места - тест**	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий			
99		Метание гранаты на дальность.	1	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. **Метание гранаты с полного разбега на дальность.**		текущий			
10-101	Длительный бег	Гладкий бег	2	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места **Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат, тест.**		текущий			
102		Гладкий бег	1	Совершенствование	Подведение итогов года. ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу**.** Спортивные игры		текущий			

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

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

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

Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

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

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

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2,)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
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;	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 или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

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.		движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)

Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	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 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.

ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

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

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	**Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения**	**Количество**
1	**Основная литература для учителя**	
1.1	Стандарт общего образования по физической культуре	Д
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2011.	Д
1.3	М.Я Виленский, И.М. Туревский, и др. Физическая культура 5-6-7 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского –М. Просвещение, 2009. Учебник допущенный Министерством образования Российской Федерации.	Ф
1.4	Рабочая программа по физической культуре	Д
2	**Дополнительная литература для учителя**	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2007.	Д
2.3	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.	Д
2.4	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс Москва «Вако» 2009	Д
3	**Дополнительная литература для обучающихся**	

3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4	**Технические средства обучения**	
4.1	Музыкальный центр	Д
4.2	Аудиозаписи	Д
5	**Учебно-практическое оборудование**	
5.1	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2	Канат для лазанья	П
5.3	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.4	Стенка гимнастическая	П
5.5	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.6	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.7	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.8	Палка гимнастическая	К
5.9	Скакалка детская	К
5.10	Мат гимнастический	П
5.11	Кегли	К
5.12	Обруч детский	Д
5.13	Рулетка измерительная	К
5.14	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
5.15	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.16	Сетка волейбольная	Д
5.17	Аптечка	Д

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Каинов, А. Н.** Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.
2. **Каинов, А. Н.** Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола: программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
3. **Лях, В. И.** Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
4. **Лях, В. И.** Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.